



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1KG17427	ImageGroup:	I1KG17679
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	སྐུ་རྩིས་དུས་དེབ། (དུས་དེབ།) sman rtsis dus deb/ (dus deb/)
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	dharamsala' h.p.
Publisher:	men-tse-khang
Date:	1996-2006
Volume:	10
Total Volumes:	10
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 6/2014

ཐུགས་ཀྱི་མཛུགས།

མེད་གཞུང་ལྷན་ཅིང་ཁང་།

ཐུན་ཕྱི་ལ།

ཐུན་ཕྱི་ལ།

Class No:

Acc. No. D: M-178

THANA (Manuscript)

THANA, H.P.

Library of Tibetan Works & Archives
Headquarters of H.E. the Dalai Lama
Gangchen Kyishong, Dharamsala H.P.



ཐུན་ཕྱི་ལ་ཐུན་ཕྱི་ལ།

ཚུམ་གླིག་པ།

སྤྲན་རམས་པ་སྤྲན་པ་ཆེ་རིང་།

ཚུམ་གླིག་ལས་རོགས།

སྤྲན་རམས་པ་ཆོས་ལོ་ཐར།

ཚུམ་གླིག་ཆོགས་མི།

སྤྲན་རམས་པ་བསྟན་པ་ཆོས་འཕེལ།

ཚུམ་རམས་པ་ལྷ་དབང་ཆེ་རིང་།

གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་སྡེ་ཚན་ནས་དཔར་དུ་བསྐྲུན།

copyright © Men-Tsee-Khang, 2006

PUBLISHED BY:

SORIG LITERARY RESEARCH DEPARTMENT

MEN-TSEE-KHANG

(Tibetan Medical & Astrological Institute of H.H The Dalai Lama)

Gangchen Kyishong, Dharamsala-176 215 (INDIA)

Tel:0091-1892-222618/223113 Fax:0091-1892-224116

E-mail: tmai@men-tsee-khang.org/tmai@vsnl.com

Website: www.men-tsee-khang.org

དཀར་ཆག

- ༡། ཅ་དཀར་གྱི་ནད་བཅས་མྱོང་འཛོམས།.....1
སྒྲན་རམས་པ་བསོད་ནམས་ལྷ་མོ།
- ༢། སྒྲན་ཐ་བདེ་གཤེགས་བརྒྱད་ཀྱི་སྒོན་ལམ་ཐུགས་བརྩེད་པའི་སྒོར།.....21
སྒྲན་རམས་པ་ཐུབ་བསྟན་བྱལ་མཆན།
- ༣། དུགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།.....41
སྒྲན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྒོན།
- ༤། གཞིའི་སྐྱེ་གསུམ་ལམ་འཁྱར་གྱི་ནམ་གཞག་རབ་གསལ་སྒོན་མའི་སྒོམ་ཆོག48
དགེ་བཤེས་བསྟན་པ་བཀྲ་ཤིས།
- ༥། དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་སྒོར།.....71
སྒྲན་རམས་པ་ཀུན་བཟང་སྒོལ་མ།
- ༦། ཁོར་ཡུག་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་ཉམས་ཡིག་རགས་ཅམ་བཀོད་པ།.....79
སྒྲན་རམས་པ་ཉི་མ་བྱལ་མཆན།
- ༧། ཅ་བྱིབ་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཉམས་མྱོང་མདོ་ཅམ་བཞིན་པ།.....85
སྒྲན་པ་སྒོ་བཟང་དོན་གྲུབ།
- ༨། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྒོར་བཤད་པ་གཡུ་ཐོག་མཆོད་པའི་མེ་དོག་ཅེས་བྱ་བ།.....111
སྒྲན་པ་དམ་ཆོས་རབ་འབྱོར།

༧། དེག་གུམ་ཚུ་སེར་གསུམ་གྱི་ནད་བཙོས་ཐབས།.....116

སྒྲན་པ་ཚོས་ལྟན།

༡༠། ལོ་རྟགས་འཕོ་མཚམས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་སྒྲང་དོར་མིག་འབྱེད་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།.....131

སྐར་ཅིས་པ་བསྟན་འཛིན་སྟན་གཤམ།

ཕུ་དཀར་གྱི་ནད་བཅོས་ལྷོད་འཛོར།

အရှင်အလှူပေးကြပါရအောင်

མ་རིག་ལས་ཐུབ་དུག་གསུམ་འབྲས་བུ་ཡི།

ཡང་འབྲས་ཉེས་གསུམ་འཕེལ་བའདུག་པ་ལྟར་འབྲུག་པ་འགྱུར་པའི།

ཆ་གང་ནད་ཀྱི་སྐྱལ་བསྐྱེད་སྣོན་གས་ཀྱིས།

འགྲོ་བར་མི་འདོད་ལྷན་སེམས་གཡོ་བྱེད་དུས།

ཕྱེད་པ་པན་ནུ་ལྟ་སངས་རྒྱལ་ལྷན་གྱི་ལ།

ཕྱི་བོར་མཆོད་དེ་ཉིན་མཆོན་དུས་བྱུག་ཏུ།

ཕན་སེམས་དྲག་པོ་སྒྲིང་བཅངས་ཀྱིས་བཅོས་པས།

ནད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་བར་སྤྱག་འཛལ་ལོ།།

ཞེས་སངས་རྒྱས་ལྷན་གྱི་མ་འདྲུག་མོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོར་གྲུག་ཕྱག་ལྷན་དུ་བཏང་ཞིང་།

འདིར་རྩ་དཀར་གྱི་ནད་པའི་པའི་སྐྱོར་རྒྱུད་བཞིར་གསུངས་པ་དང་རང་ལ་ནད་པའི་

ཐོག་ནས་མྱོང་ཆོར་བྱང་བ་རྣམས་རགས་བསྐྱས་ཞུས་ན། ཅ་དཀར་ཞེས་པའི་དོན་དང་

དེའི་འབྲེལ་ཚུལ་ནམས་རྒྱད་གཞུང་ནས་གསུངས་པར་གཡོ་བ་མེད་ཀྱང་ནད་པའི་ལུས་
 སྤྱང་དུ་ནད་ངོས་འཛིན་པའི་སྐབས་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། ཚ་གྲང་དང་གནས་སྤངས་དང་
 ཏྲགས་དང་། བཙོས་ཐབས་སོགས་རིགས་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་དང་
 བོ་ཙ་ཙ་དཀར་ཞེས་པ་ནི་མདོག་ལ་སྟོས་ནས་བཏགས་པའི་སྟོག་ཙ་དཀར་པོ་ལས་གྱེས་པའི་
 རྒྱང་རྒྱ་བའི་ལུས་ཀྱི་དབང་ཙ་རྒྱུའི་མིང་སྟེ། སྟག་ཚང་ལོ་ཙ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་
 པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་སྟོན་པའི་
 མེ་ལོང་ལས། སྟོག་ཙ་དཀར་པོ་ལས་གྱེས་པའི་དབང་ལྔ་བདག་དུ་འཛིན་པའི་ཙ། ཤིང་
 ལོའི་འདབ་རིས་ངི་བཞིན་དུ། །ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་ཀུན་ཁྱབ་གནས། །ནང་དུ་རྒྱང་རྒྱ་མདོག་
 དཀར་བས། །ཙ་དཀར་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་
 ཡང་ཙ་དཀར་གྱེས་ཚུལ་སོགས་རྒྱས་པ་ནི་གསོ་རིག་རྒྱད་བཞི་དང་། མཁས་དབང་ཁོ་
 རུ་ཆེ་ནམ་མཆོག་ནས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་འབྲེལ་ཆེན་དང་སྟོང་ཞལ་ལུང་དང་། རྒྱད་
 བཞིའི་འབྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་དང་མཁས་དབང་རྒྱུམས་པ་ཆེ་དབང་མཆོག་ནས་
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་འབྲེལ་པ་སོགས་སུ་གཟིགས་ན་ལག་མཐིལ་དུ་ཉི་མ་ཤར་བ་ལྟར་
 གསལ་པོ་གསུངས་ཡོད་པར་བསྐྱར་བྱིས་ཡང་བྱིས་ཀྱིས་ཡིག་ཚྭ་མང་པོ་མེད་ན་དགེ་
 མཆན་ཆེ་སྟམ་ཡང་སྤོང་གཞིའི་ཆེད་དུ་རྒྱད་སྟེ་ལག་ནས་གསུངས་པ་ཕྱན་བུ་ཞུས་ན་མན་
 རྒྱད་ལེའུ་བྱག་ཏུ་ཐམ་པ་ཙ་དཀར་ནད་བཙོས་པའི་སྐབས་གསུངས་དོན། གྱེས་ཚུལ་ལུས་
 ཀུན་ཙ་བ་ཙས་རྒྱུད་དེ། །སྟོག་གི་ཙ་བར་གྱུར་པའི་ཙ་རིགས་གཉིས། །སྟོག་ཙ་ལས་བྱུང་
 ཙ་ནག་གྱེན་དུ་གྱེས། །ལྷད་པ་ལས་བྱུང་ཙ་དཀར་ཐུར་དུ་བྱུག །ནང་ཙ་དོན་འབྲེལ་ཕྱི་

ཅ་ཡན་ལག་འབྲེལ། །ཞེས་པ་གྲེས་ཚུལ་ལ་སྒྱིར་རྒྱུད་སྡེ་ནམས་སུ་ཅ་རྒྱུད་ཐིག་ལེ་སེམས་
 བཅས་དོ་རྗེའི་ལུས་ཞེས་བྱ་ལ། དེ་ཡང་། ཅ་བྱིམ་ལྟ་བུ་ཐིག་ལེ་ནོར་བུ་ལྟ་བུ་རྒྱུད་སེམས་
 བདག་པོ་ཡི་ཚུལ་དུ་གནས་པར་གསུངས་ཡོད། འདིར་ལུས་དང་པོ་ཆགས་པའང་ཅ་ལ་
 བརྟེན་ནས་ཆགས། གནས་པའང་ཅ་དེ་དག་དུ་བས་སྒྲོམ་སོགས་ཀྱི་དངས་སྟེགས་ནད་
 ཟུངས་རྩི་མ་ནམས་རྒྱ་ཞིང་མཐུན་པའི་ལས་བྱེད། ཅ་དེ་དག་གི་བྱ་བ་ཉམས་པ་སོགས་
 ཀྱི་ཉེས་པ་དུ་མ་བསྐྱེད་པས། དེས་ན་ལུས་ཀྱན་གྱི་འཕེལ་འབྱེལ་གནས་པའི་ཅ་བ་ནི་ཅ་
 ཁོ་ནས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལའང་སྟོག་གནས་ཤིང་བརྟེན་པའི་ཅ་བར་གྱུར་པའི་ཅ་
 རིགས་གཉིས་སྟོག་པ་ཅ་སྒྲལ་པའི་ནད་དུ་ཐང་ཤིང་བསྐྱང་བ་ལྟ་བུ་ལས་བྱུང་བའི་ཁྲག་
 གཙོ་བོར་རྒྱ་བས་ནག་པོའི་ཐ་སྟན་བྱས་པ་ཡལ་གའི་ཚུལ་དུ་གྲེན་དུ་གྲེས་པ་དང་། ཟླད་
 པ་ལས་བྱུང་བ་རྒྱུད་གཙོ་བོར་རྒྱ་ཞིང་རྒྱ་བ་ལྟར་དཀར་པོ་ཅ་བ་ལྟར་སུར་དུ་བྱུག་པ་གཉིས་
 ཀྱི་ནད་ཅ་དོན་སྟོད་དང་འབྲེལ། ཕྱི་ཅ་ཤ་རྒྱ་རུས་ཆོགས་སོགས་རྒྱུད་ནས་ཡན་ལག་དང་
 འབྲེལ་བ་གཉིས་ཏེ་བཤད་རྒྱུ་དུ་རྒྱུད་ཁྲག་རྒྱ་བའི་བུ་ག་ཕྱི་ནད་དུ་འང་། འབྲེལ་བྱེད་ལུས་
 ནི་བསྐྱེད་ཅིང་གནས་པ་དང་། །སྟོག་གི་ཅ་བ་ཡིན་ཕྱིར་ཅ་ཞེས་བྱ། །ཞེས་སོགས་མང་
 དག་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་འགྲོ་བ་ནད་པའི་ཐོག་ལག་ལེན་སྐབས་ཇི་ལྟར་འདུག་ཞུས་
 བ། རང་ངོས་ནས་རྟེན་ཆོགས་ཀྱི་ཅ་འབྲམས་ནད་པ་མང་དག་ལ་བཅོས་པའི་ཚུང་བ་ནད་
 པ་གངས་བརྒྱ་གཉིས་ཙམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཞུས་ན།

༡། Mr. Rakesh Chandra Uniyal རང་ལོ་༤༡ ལོན་པ་ཞིག་ ༢༠༠༤ ལྷ་༤ ཆོས་ལྷ་
 བདེ་སྤངས་སྐབས་ལ་དུ་ཡོང་སྐབས་མི་གཞན་གྱིས་སྒྱུར་བའམ་རྒྱུ་དུ་འབྱེད་པ་སོགས་བྱས་

མོ་གའི་ནང་བཞག་ནས་སླེབས་དུས་གོམ་པ་རྒྱག་རྒྱ་ཙ་བ་ནས་མེད་སྟབས་ངོས་སྟོན་པ་
 མོ་གའི་ནང་འདྲིམས་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་སྐབས་ལུས་སྦྲད་ལ་འཆོར་བ་མེད་པ་མི་
 འདུག་ཀྱང་འགྲུལ་ན་ཟུག་གཟེར་བཅོལ་ཆགས་མེད་པ་དཔྱི་མིག་དང་སྐྱེད་ཆོགས་དང་།
 བཛྲ་སུལ་སོགས་ཙ་རྒྱད་ཀྱན་ཆེས་ན་བཞིན་འདུག ནད་པ་འདིའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་དཔྱེ་
 བ། རྟགས། བཅོས་ཐབས། རྗེས་དཔྱད་བཅས་རེ་རེ་བཞིན་གཤམ་གསལ།

རྒྱ་ནི། རྒྱང་ཁྱག་འཕེལ་འཁྲུགས་གཉིས་བསྐྱོངས་དང་། གང་ཞེ་ན། དེའི་སྟོན་
 དུ་ལུས་ཁྱག་དགས་པས་དཔྱི་སྐྱེད་ཀྱི་ཡུལ་རྒྱང་འཕེལ་དགས་ཏེ་གནས་པའི་ཁར་ལས་
 ཤུགས་མང་བ་དང་བཅས་ཀྱིས་རྒྱུན་སྦྲད་འདུག རྒྱད་ལས་མཁལ་ནད་སྐབས། རྒྱ་རྒྱུན་
 བརྒྱབས་དང་མི་ཐེག་འཁྲར་བ་ཞེས་པ་ལྟར་ཁོ་པས་ལྷགས་སྐམ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཏེག་བཞིན་
 པའི་ངང་སྐྱེད་པའི་ཡུལ་ཆ་འཁྲུག་བྱེད་པ་ཞིག་འཆོར་འདུག དེ་ནས་རིམ་པས་སྐྱེད་པ་
 དཔྱེ་གྲུག་དཀའ་བ་གོམ་བསྐྱོད་དཀའ་བ་སོགས་བྱུང་ནས་རྒྱ་གར་སྟོན་ཁང་ཁག་གཉིས་
 ཅམ་ལ་བརྟེན་གཏུགས་བྱས་ཀྱང་ཕན་བསྐྱེད་མ་བྱུང་མཐར་རུས་པའི་སྟོན་པ་ Dr Rakesh
 Kutiyal ཞེས་པ་ཁོང་གིས་བྱིད་རང་སྐལ་ཆོགས་རུས་པ་འབྱར་བས་རྩར་གནོན་བཅིར་
 བྱུང་རྒྱུ་ཀྱིས་ནད་འདི་བྱུང་བ་ཡིན་པས་བྱིད་རང་སྐལ་ཆོགས་གཤག་བཅོས་མ་བྱས་ན་
 དྲག་ཐབས་མེད་ལུགས་བརྗོད་འདུག མཐར་ཁོང་གཤག་བཅོས་བྱ་འདོད་མེད་བཞིན་
 པའི་ངང་ཞིག་ལ་མི་གཞན་པ་ཞིག་ནས་བོད་སྟོན་ཐོས་ན་ཕན་ཐོགས་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་
 བརྗོད་མཁན་བྱུང་ནས་ཡོང་འདུག ནད་འདིའི་དཔྱེ་བ་ནི། རྒྱད་ལས། དཔྱེ་བ་མཁལ་
 རྒྱང་མཁལ་གཅིང་འོར་ལྗང་དང་། མཁལ་ཆད་རྒྱ་ཤོར་འབྲམ་གྲུམ་དུ་གྲན་བརྒྱད།

གསུངས་པ་ནས་མཁལ་འགམས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ལས་རིགས་གསུམ་
 ལས། མཁལ་འགམས་བྱེད་རྒྱས་ལྟར་བ་ནས་པ་གསུམ། དེ་ཡང་རྒྱད་ལས། རྟོད་དུ་བྱེད་
 བ་ལྟག་ཆུའི་འགམ་གཉིས་ན། །སྒྲིལ་མི་ཤེས་སྒྲིལ་པོར་འགོ་བ་ཡིན། །བར་དུ་རྒྱས་ན་
 མཁལ་སྒྲིལ་འཁོར་ཞིང་ན། །དེ་བྱི་སྒྲིལ་འབྲེལ་མཆམས་ཙུ་ནག་སྒྲིལ་གཟེར། །སྒྲིལ་དང་
 སྒྲིལ་པ་བྱུང་ཆེ་བཅོད་ཐབས་མེད། །ཆོགས་པ་ཁ་བྱེ་སྒྲིལ་པ་ཁྱོག་པོར་འགོ། །སྒྲིལ་དུ་
 ལྟར་ན་རྒྱུ་པ་བཤལ་ཞིང་སྒྲིལ། །བརྒྱ་སྒྲིལ་བྱིན་སྒྲིལ་ཤུས་མོའི་ཆོགས་མཆམས་ན།
 གསུངས་པ་ལྟར། བྱད་པ་འདིར། མཁལ་འགམས་བར་དུ་རྒྱས་པ་དང་། རྟོད་དུ་ལྟར་
 བའི་ནད་རྟགས་འབྱུལ་མེད་ཆ་ཆར་གསལ་པོ་འདུག འོ་ན་མཁལ་འགམས་འདི་ཙུ་དཀར་
 གྱི་ནད་དུ་ངོས་འཛིན་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་ཞེ་ན། དེ་ཡང་མན་རྒྱད་ཙུ་དཀར་གྱི་ནད་དུ་
 ངོས་འཛིན་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་ཞེ་ན། དེ་ཡང་མན་རྒྱད་ཙུ་དཀར་ལེའུར། བར་ཙུ་དོན་
 འབྲེལ་གྱི་ཙུ་ཡན་ལག་འབྲེལ་གསུངས་པའི། བྱི་ཙུ་གྲུ་ཅན་གཉིས་ཞེས་པའི་ཙུ་རྒྱད་དེས་
 ཆོགས་པ་ལྟ་པ་ནས་མར་བཅུ་གཉིས་པ་ནས་བསམ་སེ་མཁལ་མར་འབྲེལ། བྱིན་བརྒྱའི་
 བྱི་སྒྲིལ་བྱི་ལོང་གྲང་མཐེབ་བརྒྱད། །གཞུག་རྒྱུད་དེ་ལྟེ་ལེབ་མཆམས་བརྒྱད་དེ་ལྟེ་མིག་དོན།
 གཉིས་ནི་བཅུ་བཞི་ནས་བྱེས་དེ་བྱི་སྒྲིལ་དོན། །བརྒྱ་སྒྲིལ་ཤུས་ཆོགས་ངར་གདོང་ཐུར་བར་
 འགྲིམ། །པར་མགོར་འབྲེལ་ནས་གོང་དང་རྒྱུད་མཐེལ་འདུས། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཙུ་
 རྒྱད་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ཡིན་གྱིར་ཙུ་དཀར་ནད་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན།
 ཙུ་དཀར་དེ་དག་ནས་སྒྲིལ་ཡུལ་གྱི་ཤ་རུས་རྒྱས་ཆོགས་སོགས་ཀྱན་དང་འབྲེལ་བས། བྱི་
 ལྟགས་པས་གཤག་བཅོས་བྱ་དགོས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཁག་གཅིག་སྒྲིལ་ཆོགས་གྱི་བར་

མཚམས་མ་སྟོམས་པར་ཁ་ཉལ་དགས་པ་དང་ཡང་ན་སྒལ་ཆེགས་ཁ་འབྱར་ནས་གོང་གི་
 ཚ་དཀར་གྱི་གནད་ལ་ཤུགས་སྒྲིབ་ནམ་གཞོན་བཅོམ་བྱེད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད་
 པ་རེད། བཤག་བཅོས་བྱས་པའི་ནད་པ་རེ་བྱུང་ཅམ་མ་གཏོགས་མི་ཆེར་ཕན་པའི་སྒྲན་
 བཅོས་ཡོང་རྒྱ་ཁག་པོ་འདུག ནད་པ་འགའ་ཤས་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་འགྲོ་བསྐྱོད་སྐབ་ཅམ་
 ཡོད་དུས་སྒྲན་པས་ང་དག་མདོག་བརྗོད་ནས་གཤག་བཅོས་བྱས་རྗེས་མི་ཆེ་ཉལ་སར་ལྷག་
 མཁན་ཡང་གང་ཅམ་མཐོང་མྱོང་། གཤག་བཅོས་བྱས་རྗེས་དེ་འདྲའི་གནས་སྐབས་འགྱུར་
 ཟེན་ན་པོད་སྒྲན་གྱིས་བཅོས་སྐབ་རྒྱ་ཤིན་དུ་ནས་ཁག་པོ་འདུག Mr. Rakesh Chandra
 ཁོང་ལ་ནད་ཉགས་ནི། སྐད་ཆེགས་ཁ་བྱེད་དགས་པས་སྐད་པ་བརྒྱག་པོར་འགྲོ་དགོས་པ་
 མ་ཟད། མྱོད་ང་སྐད་པ་བྱུང་ན་བཟོད་ཐབས་མེད་པའི་བྲག་སྐད་དུ་ལྷུང་བའི་ཉགས་
 ཟུ། ཀླང་པ་བཤལ་བའམ་འདེགས་མི་སྐབ་པར་ཀླང་པ་དུད་ནས་འགྲོ་བའང་མ་བཟོད་
 པའི་བྲག་དག་པོ་དང་སོར་མོ་སོགས་དང་བཟླ་སྐལ་སོགས་སྐད་པའམ་འཆོར་བ་ཞན་དུ་
 འགྲོ་བ་སོགས་མཁལ་འགྲམས་བར་དུ་རྒྱས་པ་དང་སྐད་ལྷུང་གི་ཉགས་ནམས་ཆང་ཡོད།
 བརྟག་པ་ཚའི་ལམ་ནས། ཚ་རྒྱད། གིམ་མཁྲང་དང་། རྒྱ་མདོག་དང་སྐབ་མཁྲིས་རྒྱང་
 གི་ངོ་བོ་ཆེ་ཅམ་འདུག རྒྱན་དུ་ཁག་ཤེད་གྱི་ནད་གཞི་སོགས་མེད།

སྒྲན་བཅོས་ནི། ཞོགས་པ་ཨ་རུ་༡༠། བེ་ལ་༡+༡། བསམ་ནོར། གཞེན་པོ་༡༥། བཅས་
 ཞེན་བདུན་ཅམ་ནས་སྒྲན་ངོ་ལེན་ནས་བྲག་གཟེར་ཕན་བུ་འཛོམས་སྐབ་པ་བྱུང་སོང་།
 རྩོན་༡༠༠༥ ལྷ་༥ ནས་༡༠༠༥ ལྷ་༥ བར་བཅོས་ནས་ད་ལྟོང་མེད་དག་དང་ཁོང་
 རང་བརྒྱད་ནས་ནད་པ་མང་དག་ཅིག་རང་རེའི་སྒྲན་ཁང་དུ་བསྐྱེད་གདུགས་བྱེད་པར་

ཡོང་བཞིན་ཡོད། ཕྱི་ལུགས་པས་ནད་གཞི་འདིར་ Lumber Spine problem or Lum-
ber Vertebra disease, lumber disease problem སོགས་འདྲ་མིན་བརྗོད་འདུག
ཡང་ན་ L3, L4, L5 གསོ་རིག་གཞུང་ནས་སྐད་ཆོགས་ལྟ་པའམ་སྒྲུབ་ཆོགས་༡༩ ༡༩
༡༥ ༡༦ ༡༧ བཅས་ཀྱི་ཡུལ་ཡིན་པ་དང་། གོང་གསལ་ཨ་རུ་༡༠ དང་ནི་ལ་གསུམ་རེ་
བཏང་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། གྲང་ཁྱག་མཁལ་མའི་ནད་རིགས་དང་། །འབྲས་བུ་སྐྱངས་དང་
ས་བོན་འཛག་ །རྒྱང་པ་བཤལ་ཞིང་འགོ་འདུག་དཀའ། །དྲིག་གུམ་འབམ་དང་རྒྱ་སེར་
དང་། །མཁལ་མ་རྩ་འགམ་གྱི་ཉན་རིགས་དང་། །རྩ་དཀར་རྩ་ནད་མ་ལུས་ལ། །ཟབ་
གནད་བདུད་རྩི་ལྟ་བུ་དག།

བསམ་ནོར། བསམ་འཕེལ་ནོར་བུར་གྲགས་པའི་སྤྲན་མཆོག་འདིས། །རིམས་འབྲུགས་
ཆ་བ་གསར་དང་རྟེན་པ་དང་། །དྲིག་གུམ་མཛེད་དང་རེངས་འབྲུམ་མཁལ་རྩ་བསྒྲུབ།
འགམས་འབྲུགས་རྩ་ལ་བྱེད་ཞིང་ཞེན་པ་དང་། །བཅོས་མང་རྒྱགས་པའི་ནད་གཞི་ཀྱན་
པན། །བྱད་པར་རྩ་དཀར་ནད་ཀྱི་གཞེན་པོ་ཡིན།

གཞེན་པོ་༡༤། གཞེན་པོ་བཅོ་བརྒྱད་སྟུར་བ་འདིས། །མཁལ་ཆད་བྱེད་འགམ་རྒྱ་སྐྱེད་
པ་འཁོར། །དུག་རིགས་མཆིན་ཆད་མོ་ནད་ཁྱག་ཆབས་སོགས། །རྩ་དཀར་ཁྱག་ནད་
མཁལ་རྩ་སྐྱེད་འགམས་སེལ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་། །དེ་ཡང་ཁྱོད་བས་བྱས་ན་ཁྱག་
ཤེད་སྟེང་འོག་གཞིས་དང་། །ལྷག་པར་དུ་ཁྱག་ཤེད་འོག་མ་མཐོ་པོ་ཡོད་པར་ཡུན་རིང་
བཏང་ན་པན་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཁྱོད་ཆོར་བུང་།

༡། Mr. Sanjay Kumar Garg ཁོང་རང་ལོ་༣༩ ས་གནས་རུར་གི་ནས་ཡིན་པ་ཁོང་

ཡང་གོང་གསལ་ལྟར་ཕྱི་ལུགས་སྤྲོད་པས་གཤག་བཅོས་བྱ་དགོས་བརྗོད་པ་ཞིག་རེད།
 བད་པ་འདིར་མཁལ་འགྲམས་བྱང་བའི་རྒྱུན་ནི་ཐོག་མར་ལུས་འབྲུག་ཆེ་བས་རྒྱང་དང་
 གྲང་བས་རྩ་དང་སྐྱེད་ཆོགས་ཀྱི་རུས་པའི་གནས་འཕྲོག་སྟེ་ཆོགས་ཁ་ཕན་ཚུན་འབྱར་བས་
 རྩ་དཀར། བཅུ་གཉིས་པ་ནས་བསམ་སེ་མཁལ་མར་འབྲེལ། །གཞུག་རྒྱང་དེ་ཕྱི་ལེབ་
 མཆམས་བརྒྱད་དེ་ཕྱི་མིག་དོན། །ཕྱིན་བརྒྱའི་ཕྱི་སྤྱལ་ཕྱི་ལོང་གྲང་མཐེབ་བརྒྱད། །གཉིས་
 བེ་བཅུ་བཞི་ནས་གྲུས་དེ་ཕྱི་སྟེང་དོན། །བརྒྱ་རྒྱུ་དུས་ཆོགས་ངར་གདོང་ཐུར་བར་
 འགྲུམས། །ཕིར་མགོར་འབྲེལ་ནས་གོང་དང་རྒྱང་མཐེལ་འདུས། །ཞེས་པའི་རྩ་དཀར་
 དེ་དག་སྐྱེད་པའི་སྤྱལ་ཆོགས་ཁ་འབྱར་ནས་རྩའི་ནང་ཁྲད་པ་ནས་བད་ཀན་འབྱར་བག་
 དང་རྒྱང་གི་རྒྱན་ལྟན་གྱི་རྒྱ་བར་ཉམ་ཆག་འཁྱུར་ནས་རྩ་འགྲམས་ལ་སོགས་པའི་རྩ་དཀར་
 གྱི་ནད་དུ་འཁྱུར་གྱི་ཡོད་པ་དང་། སྤྲོད་བཅོས་ནི། གོང་གསལ་དང་ཕྱོགས་འབྲེལ་ཡང་ནད་
 པ་རང་རང་གི་རྒྱན་ལྟན་ནད་གཞི་སྒྲ་གཉན་སོགས་གཞན་ཡོད་ན་དེ་བསྟུན་བཅོས་དགོས་
 གལ་ཡིན། བད་པ་འདི་བཞིན་ཕྱི་ལུགས་སྤྲོད་པས་སྒྲ་བ་དུག་ཅམ་སྤྲོད་བཅོས་མང་དག་
 བྱས་ཀྱང་ཕན་བསྐྱེད་མ་བྱུང་བར། རང་རེའི་སྤྲོད་ཁང་དུ། ཕྱི་ལོ་༢༠༠༩ ལྷ་ཡུ་ཆེས་༡༩
 ཉིན་ནས་བོད་སྤྲོད་ཐོས་པས་ཉིན་བཅོ་ལྔ་ཉི་ཤུ་ཅམ་ནས་ཕན་བསྐྱེད་གང་ལེགས་བྱུང་
 སོང་། ཁྱོད་བོད་སྤྲོད་སྒྲ་བ་བདུན་བརྒྱད་ཐོས་ནས་སེང་དག་ཕྱིན་ཡོད།

༡། Mr Birendra Singh Manral ཞེས་པ་རང་ལོ་༣༩ སོན་པ་ཁོང་། སྤོ་ལོ་ཆེད་དུས་
 སྐྱེད་ཆོགས་ལ་འབྲུགས་རྒྱུན་གྱིས་ཐོག་མར་རྒྱང་གཡས་རྩ་ནས་རིམ་པས་རྒྱང་པའི་མཛུབ་
 མོ་རྣམས་བཅའ་པའམ་སྤྱིད་པ་དང་རྒྱང་མཐེལ་སོགས་སུ་སྤྱིད་བྱུར་བྱུར་དང་ཆ་འབྲུག་ཆེ་

བ་སོགས་བྱུང་སྐབས་སོག་མར་ད་གིམ་སྒྲན་བདུན་གསུམ་ཙམ་ཚོས་ནས་པན་བསྐྱེད་མ་
 བྱུང་བ་དང་། མཐར་གཤག་བཅོས་མ་བྱས་ན་གཞན་སྒྲན་བཅོས་མེད་ལུགས་བརྗོད་པ་
 ཞིག་ལ། རང་ལུགས་གསོ་རིག་གཞུང་ནས་མཁལ་མ་རྩ་འགྲམས་སྤྱད་ལྟར་ལ་ངོས་འཛིན་
 བྱས། རྩ་རྒྱུད་སྤྱ་གྱིམས་དང་ཁྲག་ཤེད་སོགས་མེད། དེར་གཞིན་པོའི་སྒྲན། ཨ་རུ་བརྩ་
 པ་དང་ནི་ལ་༡+༡། བསམ་ནོར། གཞིན་པོ་བཅོ་བརྒྱད་བཅས་ཞིན་གྲངས་བཅོ་ལྔ། ཞིན་
 ལྷ་རེའི་མཆམས་བྱུར་དམར་ཞེར་ལྷ་རེ་བཏང་བས་ཞིན་གྲངས་བཅོ་ལྔ་ནང་པན་སོགས་
 གང་ལེགས་དང་། ད་དུང་རིམ་པས་ཡར་རྒྱས་ཁོ་ནའི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཏེ་གཤག་བཅོས་མ་
 དགོས་པར་སྒྲ་བ་བཞི་དང་བྱེད་ནང་སེང་དག་སོང་།

༩། Mr. Vagendra Mohan རང་ལོ་༤༠ ལོན་པ་དམག་མི་བགྲས་ཡོད། ལྷོད་གནས།
 རང་རེའི་བདེ་སྤྱིང་ཞེ་འདབ་ Gujra ནས་ཡིན་པ་ཁོང་སྐྱེད་ཆོགས་འབྲུགས་རྒྱུ་རྩ་
 འགྲམས་མཐུ་བས་རྒྱང་པའི་རྩ་དཀར་ཉམས་ནས་རྒྱང་པ་ཞ་ནས་འགྲོ་བརྒྱུད་མ་ཐུབ་པ་
 མ་ཟད་མཁལ་མའི་བྱ་ལས་ཀྱང་མཉམ་རྒྱུད་དང་གཉན་ཁ་རྒྱས་ནས་གཅིན་པ་འགགས་
 པ་གཅིན་མཉམ་ཁྲག་སོན་པ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཕྱི་ལུགས་པས་Paralysis ཞེས་
 རྩའི་བྱ་ལས་ཉམས་ནས་ལས་འགྲལ་མ་ཐུབ་པར་ཟེར། རང་ལུགས་ནས་མཁལ་མ་གཉན་
 རྩའི་རྩ་དཀར་གྱི་གནས་སུ་འགྲམས་པར་ངོས་འཛིན་བྱས། རྩ་རྒྱུད་སྤྱ་གྱིམས་དང་སྤྱག་
 པར་མཁལ་རྩ་གྱིམས་མཁལ་ཡོད་པ་བཅས་འདུག དེར་གཞིན་པོའི་སྒྲན། ཞོགས་པ་
 གྱུར་གྱུ་༡༡ དང་ཞིན་དགྲུང་ཨ་རུ་བརྩ་པ་དང་ནི་ལ་༡+༡ དགོང་མོ་བསམ་ནོར་བཅས་
 རྒྱུ་སྒྲན་དང་། སྐབས་དང་དུས་སྤྱན་ཆོགས་ཀྱི་ནད་གཞིར་སྒྲན་སྤྱན་བུའི་ཁ་བསྐྱུར་ལས་

སྤྱི་ཤོང་སྤྱན་དེ་དག་གིས་ལོ་བཞི་ཙམ་ནས་སེང་བླག་སོང་།

༥། Mr. Sunil Kantrial རང་ལོ་༡༩ སོན་པ་ Uttaranchal གནས་སྤྱོད་པ་ཁོང་
མཁལ་འགྲམས་དང་ཡ་མ་རྒྱན་དུ་ན་བ་རྗེས་དབུགས་བསགས་ཆགས་ཉན་ཡོད་པ། ཙ་
རྒྱད་མཆོན་ཀན་དང་ཆག་ཙ་བཅས་གིམས་མཁལ་ཡོད་པ། མོ་བའི་རྩ་རྒྱུང་ཞན་པ་ཟས་
འབྱ་སོགས་རྒྱུང་ཞན་པ་བཅས་ལ་གཉེན་པོའི་སྤྱན་ནི་ཞོགས་པ་སེའབྱུ་༥ དང་གྱུར་རྒྱུང་
གཉིས་རེས་མོས་དང་། ཉིན་དགུང་ཨ་རུ་༡༠ དང་ནི་ལ་༡+༩ བཅས་མཉམ་བསྐྱེས་གིས་
བཏང་། དཔོང་མོ་བསམ་ནོར་བཅས་ལྷ་བ་ལྷ་ཙམ་མཆོད་ནས་སེང་བླག་སོང་། དེ་སྤྱི་
སྤྱི་ལུགས་སྤྱན་བཅོས་ལོ་གཅིག་ཙམ་རིང་བྱས་ཀྱང་པན་བསྐྱེད་མེད་པ་སོགས་ནད་པ་དོ་
བདག་པས་བྲིས་པ་ལོགས་སུ་ཡོད།

༦། Mr. S S Bhandari ཞེས་པ་རང་ལོ་༡༩ སོན་པ་ཏེ་ར་རྒྱ་གྲོང་འབྲེར་ནང་གནས་
སྤྱོད་པ་ཁོང་མཁལ་འགྲམས་དང་རྒྱུ་གྱུ་བསྐྱོངས་པའི་ནད། ཐོག་མར་སྐྱོད་ཆོགས་
དང་དབྱི་སོགས་ན་རྒྱུང་དང་རྗེས་རིམ་པས་རྒྱུང་པ་གཡས་གཡོན་གྱི་ཆོགས་ཀྱན་དང་བཟ་
སུལ་དང་ལྷ་སུལ་སོགས་དང་རྟིང་པའི་རྒྱུ་མཆོམས་སོགས་ལ་ཆེས་ན་བྱུག་དང་འགོ་
བསྐྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་སུ་འགྱུར་མཆོམས། ༡༠༠༡ ལྷ་༥ བས་
༡༠༠༡ ལྷ་༡༡ ཆོས་༡༩ བར་ལྷ་༥ ཙམ་རིང་བོད་སྤྱན་ཨ་རུ་༡༩། བསམ་ནོར། སྤྱིས་
རྒྱུང་༡༥ བཅས་བོས་པས་སེང་བླག་སོང་བ་ནད་པ་དོ་བདག་གིས་བྲིས་པའི་འགོངས་ཤོག་
ལོགས་སུ་ཡོད། ཤོང་གསལ་ནད་པ་དེའི་ནད་གཞི་ནི་རྩ་དཀར་དང་ཆོགས་གཞིར་རྩ་སེར་
དང་གཉན་ལ་རྒྱུང་ཡོད་པ།

१। Mrs Veena Thakur རང་ལོ་ ༩༩ ཡིན་པ་ཁོང་མཁའ་ལ་འགམས་ཀྱི་ནད་གཞི་བྱང་
 རྟེ། ཏོ་མོ་སྟེ་ཏིག་སྟེན་ ༡༠༠༡ ཟླ་ ༡ ཆོས་ ༡༠ ནས་ ༡༠༠༥ ཟླ་ ༩ ཆོས་ ༡༡ བར་བཟས་
 གྱང་ཕན་བསྐྱེད་མ་བྱུང་བར། རང་རེ་བདེ་སྦྱིང་སྟེན་ཁང་དུ་ ༡༠༠༥ ཟླ་ ༥ ཆོས་ ༡༥ ཉིན་
 འཕྱོར་སྐབས་བརྟག་དབྱད་གྱིས། མཁའ་མ་རྩ་འགམས་བྱེར་རྒྱས་སྤྱང་གསུམ་གྱི་ནད་
 ཉགས་ཆ་ཆང་ཡོད་ཁར་རྐང་ལག་རྩ་དཀར་རྣམས་བྱ་ཉམས་གཞིར་གྱུར་དེ་ཤུགས་ཞན་

བ་བཅས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཐོག་ བོད་ལྷགས་ནས་གཉེན་པོའི་སྤྲོ་ལ་རུ་བརྟུ་བ་དང་ནི་
 ལ་༡+༡ བསམ་ནོར། མེད་ལྷེད་༡༥ བཅས་རྒྱན་སྤྲོད་དང་། ཅ་རྒྱད་ནས་བརྟག་པར་
 ཆ་བ་དང་གཉན་ཤས་ཆེ་ཅམ་ཡོད་པས་ཉིན་གསུམ་ནས་རིན་ཆེན་བྱུར་དམར་༡༥ རེ་ཉིན་
 བཅོ་ལྷ་རིང་། དེ་རྗེས་བྱུར་དམར་༡༥ ཉིན་ལྷ་ནས་རེ་ཉིན་༡༠ ཅམ་དང་དེ་རྗེས་ཉིན་
 ༥ ནས་རེ་ཅམ་བཅས་གོང་ཆོས་ནས་༡༠༠༤ ལྷ་༩ ཆོས་༡༩ བར་ཐོས་པས་པན་བསྐྱེད་
 ཡག་པོ་བྱུང་།

༩། Devindra Singh རང་ལོ་༤༠ མོན་པ་ཞིག་ Agra ནས་ཡིན་པ་ཁོང་སྐྱེད་ཆོགས་
 ༡༩༡༩ མཆམས་པན་རྒྱན་ཁ་འབྱར་དེ་སྤྲོད་ཡུལ་གྱི་ཅ་དཀར་ལ་གཞོན་བཅོར་བྱུང་རྒྱན་
 གྱིས་ས་ཐག་རིང་ཆད་མི་༧ར་༥༠༠ ཅམ་འགོ་ནའང་སྐྱེད་པ་དང་བཟ་སྤུལ་སྤྲོད་ནས་
 འཆོར་བ་མེད་ཅིང་རྒྱུ་པ་བཏོགས་མི་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་དང་ཆོས་ན་རྒྱག་ཡོད་པ། ཕྱི་
 ལྷགས་སྤྲོད་ལོ་༩ ཅམ་ཐོས་ནས་པན་བསྐྱེད་མ་བྱུང་བ་དང་། ཕྱི་ལྷགས་སྤྲོད་པའི་ MRI
 ཞེས་པ་གོང་ཆད་སྒོར་དྲུག་སྟོང་བདུན་སྟོང་གནས་པའི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་བརྟག་དབྱེད་
 བྱས་མཐར་གོང་གསལ་གྱི་ནད་གཞི་ Disc Prolapse ཞེས་སྤུལ་ཆོགས་འཕྲུགས་པས་
 རུས་གནད་གནས་སར་མི་གནས་པ་ཡིན་པས་གཤག་བཅོས་དགོས་ལྷགས་དང་། གཤག་
 བཅོས་བྱས་རྗེས་ཀྱང་རི་ལྟར་ཡོང་མིན་ཁས་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་བཞིན་པར། ཁོ་པར་མི་
 གཞན་གྱིས་བོད་སྤྲོད་བྱ་བ་པན་པོ་ཡོད་པ་བཞིན་མཁན་བྱུང་ནས་རང་རེའི་ནི་ང་ལུ་ཉིན་
 སྤྲོད་ཁང་དུ་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༦ ལྷ་༤ ཆོས་༡༤ ནས་༡༩༩༧ ལྷ་༤ ཆོས་༥ བར་ལྷ་བ་གཅིག་
 ཅམ་བོད་སྤྲོད་ཐོས་པས་པན་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་བརྒྱ་ཆ་༡༠ ནས་༡༥ དྲག་བསྐྱེད་བྱུང་བ།

ས་ཐག་རིང་ཚད་ཀི་ལོ་མི་ཉར་པ་ ༥ ནས་ ༦ བར་རྒྱང་ཐང་འགྲོ་ཐུབ་པ་དང་། རྒྱག་ཤར་
 རྒྱུད་ཀྱང་འགྲོ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ནད་རྩིས་འཛིན་མཁལ་མ་ཙུ་འགྲམས་སྤྲུལ་ཆོགས་
 འཕྲུགས་རྒྱུ་བྱུང་བ། ནད་རྟགས། རྒྱང་པ་བཏོག་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ། རྒྱང་འགྲོ་ཆེན་
 རྒྱུད་པ་རྒྱང་པ་སོགས་བཅས་པའམ་འཆོར་བ་མེད་པ་འགྱུར་བ་དང་། ཉིང་པ་གཡས་གཡོན་
 རྒྱག་ཆེ་བ་སོགས་ཡོད། ཙུ་རྒྱུད་རྒྱང་དག་རྒྱས་དང་སྤྲོད་ཡུལ་མཁལ་ཙུ་གི་མ་མཐུང་བཅས་
 ཡོད། ཟས་སྤྱོད། རྒྱུར་རིགས་དང་ཁ་ཚ་བ་ཆང་རག་བཅས་འཛོམ་རྒྱུ་དང་། གཉན་པོའི་
 སྤྲོད། ཨ་རུ་ ༡༩ བསམ་ནོར། སེང་ལྗེང་ ༡༥ ཨ་གར་ ༡༥ སོགས་བཏང་ཡོད། མེ་ཐྱག་
 བརྒྱབ་མེད།

༡༠། Gadhong Mrs Dawa la ཁོང་ཞོགས་པ་གཅིག་སྒོ་བར་དུ་རྒྱུད་ཆོགས་ཡུལ་
 ཙུ་རྒྱུད་ཀྱང་པ་ཞིག་འཆོར་བཞིན་དུ་རྒྱུད་ཆོགས་ཡུལ་རྒྱག་གཟེར་བཟོད་རྒྱག་མེད་
 པ་མ་ཟད་དེ་ཕྱི་མིག་གཞུག་རྒྱུང་དེ་ཕྱི་ལེབ་མཚམས་དང་། ཕྱི་བཟའི་ཕྱི་སྒུལ་དང་། དེ་ཕྱི་
 རྒྱུང་། བཟའི་སྤྲོད་དང་། ངར་གདོང་སོགས་ལ་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་གོམ་པ་རྒྱག་ཅིས་བྱས་
 ན་རྒྱག་རྒྱུ་བཟོད་རྒྱག་མེད་པ་གོམ་པ་ག་ལེར་བརྒྱབ་ཀྱང་རྒྱག་རྒྱུ་དག་པས་གསུངས་ཤོར་
 བ་ཞབས་བཏོག་ཐབས་མེད་པ་སྤྱོད་གསང་སོགས་ཉིན་ཤས་འོག་ནས་བཟོད་དགོས་པ་
 སོགས་བྱུང་ནས་བརྟག་དབྱེད་ MRI ཞེས་པ་སྒོར་ ༦༠༠༠ གནས་པའི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་
 བརྟག་པས་སྤྲུལ་ཆོགས་ ༡༩ ༡༩ ༡༥ ༡༦ ༡༧ མཚོན་ཆང་མར་འཕྲུགས་རྒྱུ་བྱུང་ཡོད་
 པས་དེར་སྒོམ་སྤྲངས་དང་གཉན་ཁ་སོགས་འགན་ཆེན་སོ་ཡོད་པས་གཤག་བཅོས་ཁོ་ན་
 ལས་སྤྲོད་བཅོས་མེད་ལུགས་གསུངས་སོང་། དེ་ནས་ཞབས་རིམ་རྒྱ་ཆེ་བ་སྤྲོད་པས་གནང་

སོང་། ཁོང་གི་ཐོག་མའི་སྤྱང་གཞི་འགོ་བཅུགས་སྐབས་སྤྱི་གཟུགས་ཕྱན་བྱ་གཟུགས་པ་ལྟ་
 བུ་སྟེད་པར་ཤུགས་འཁེལ་བས་ཆ་འཁྱུག་ཅམ་ཞིག་འཆོར་བ་ངང་དུ་གོམ་པ་བརྒྱབ་ནས་
 ཐེབས་བཞིན་ཐེབས་བཞིན་ངང་གོམ་པ་རྒྱག་མི་ཐུབ་པ་བྱུང་འདུག ཚར་བརྟག་སྐབས།
 ཚའི་གྲངས་ལ་༡༥ བར། ཚ་རྒྱུད་ཆོན་ཀན་ཞན་བྱིང་དང་ཆག་ཚ་གཞིས་གིམ་མཁྲང་བཅས་
 འདུག བྲག་ཤེད་༡༩༠༡༥ དང་རྒྱ་བརྟག་མདོག་སྟོམས། ཀྱ་ཡ་སྤུང་མཐུག ཐུ་བ་ཐུང་
 ཆོག་སྤྱི་ཅན་དཀྱིལ་ནས་མཐར་ཐོར་བ་དེ་ནི་ཆ་གྲང་རྒྱུང་གིས་གཏོར་བའི་རྟགས་ཡིན་པ་
 དང་ངོས་འཛིན་བྱས། གཉན་པོའི་སྟོན། ཨ་རུ་༡༠ དང་ནི་ལ་༩+༩། བསམ་བློང་། ཞི་
 གཞེར། བཅས་སྤྱི་བ་གསུམ་ཅམ་མཆོད་པས་སེང་དྲག་སོང་། མེ་སོགས་རྩུབ་དཔྱད་གང་
 ཡང་བརྒྱབ་མེད།

༡༡། Mr. Ramji Das Bhatra ཞེས་པ་ཁོང་ནི་མངོང་ཆོགས་རུས་པ་རྒྱས་ཏེ་འཁྱུགས་
 རྒྱུན་གྱིས་ལྷན་སྟོང་ལས་བྱུང་སྟེ་ལྟག་པའི་སྤྱད་སྟོན་ནས་བྱིར་དོན་པའི་རྒྱ་ཚ་སྤྱི་ཁྱ་ཅན་ཏེ།
 མན་རྒྱུད་ཚ་བའི་ནང་གསལ་སྤྱི་ཁྱ་ཅན་དེ་ལྟག་པའི་སྤྱད་སྟོན་དོན། ཡན་སྟོང་གཡས་
 གཡོན་མཆོན་རེ་ཐད་ཀར་འགྱུར། ཆོགས་པ་ལྟ་ནས་གཞུང་པའི་རྩ་དང་འབྲེལ། ཞེས་
 པའི་རྩ་དཀར་གྱི་རྒྱུད་དེར་གཞོན་བཅོར་བྱུང་བའི་ཤུགས་རྒྱུན་གྱིས་ཐུང་ཟད་ཅམ་གོམ་
 བསྟོད་ནའང་མགོ་ཡུར་འཁོར་ནས་ལག་པ་འཐམ་ས་མེད་ན་རིལ་འགོ་བ་དང་། མི་གཞན་
 གྱིས་ཟིན་ནས་མ་འགོ་ན་སྐབས་རེ་མདུན་དུ་ཁ་བུབ་དུ་རིལ་བ་སྐབས་རེ་ལྟག་དཀྱེ་རུ་རིལ་
 བ། སྐབས་རེ་གོམ་པ་གཞིས་གསུམ་རྒྱགས་ཤར་སྟོད་པ་ལྟར་རང་དབང་མེད་པར་འགོ་
 དགོས་པ་དང་། སྐབས་དེ་དུས་མཉམ་དུ་མི་གཞན་པས་ཟིན་མཁན་མེད་ན་རིལ་འགོ་བ།

གླེང་ཆོག་ས་༡༩༡༤༡༥༡༦༡༧ མཚམས་སུ་འང་ན་ལྷང་བ་སོགས་གོམ་པ་བྱར་རེ་ཁྱོ་རེ་
 དང་ལུས་འདར་ཆེ་བ་སོགས་ཇ་དྲག་གི་གནས་སུ་གྱུར་ནས། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༥ ཟླ་༡༡ ཆོས་
 ༡༧ ཉིན་རང་རེའི་ནི་ཇ་མུ་ཉིན་སྐྱོན་ཁང་དུ་འབྱོར་བྱུང་། དེའི་སྐོན་ཕྱི་ལུགས་སྐྱོན་བཙས་
 འདྲ་མིན་ཟླ་༥ ཅམ་རིང་བཙས་ཀྱང་ཕན་བསྐྱེད་མ་བྱུང་བ་དང་། རང་ལུགས་ནས་བརྟག་
 དབྱད་ཀྱིས། ཅ་རྒྱུད། རུང་དྲག་རྒྱས་དང་། རྒྱ་མདོག་རུང་མེར་ཤས་དང་ལྷ་བ་བད་
 མཁྱིམ་ཅན། བྲག་ཤེད་ ༡༥༠༡༩༤ ཅམ་འདུག བད་ནི་མཛིང་ཆོགས་རུས་པ་རྒྱས་ཏེ་ཅ་
 དཀར་གྱི་ནད་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས། གཉེན་པོའི་སྐྱོན་ནི་ཨ་རུ་བརྩ་བ་དང་ནི་ལ་༩+༡།
 བསམ་ནོར། ཨ་གར་༡༠ བཙས་རྒྱན་སྐྱོན་དང་ཉིན་༩ རེའི་མཚམས་ནས་བྱར་དམར་
 ༡༥ རེ་བདང་བས་ཉིན་བརྩ་བཙོ་ལྷ་རིང་ཕན་བསྐྱེད་གང་ཡང་བྱུང་མ་སོང་། འོན་ཀྱང་
 བདུན་ཕྲག་གསུམ་ཅམ་ནས་ཕན་བསྐྱེད་བྱུང་བ་མ་ཟད་སྐྱོན་ལུ་མཐུད་ནས་ཟླ་བ་བཞི་
 དང་ཟླ་ཕྱེད་ནས་མགོ་ཡུར་འཁོར་རྒྱ་དང་ལུས་ཁྱོམ་པ་སོགས་ལ་ད་ཅང་ཕན་སོགས་ཆེན་
 པོ་བྱུང་སོང་། མེ་བྲག་སོགས་གང་ཡང་བརྒྱབ་མེད།

༡༡། Mr. M S Sachdeva ཞེས་པ་ཁོང་སྐབས་དེ་དུས་རང་ལོ་༥༧ རེད་འདུག ཁོང་
 ༩༦ ཕྱི་ཟླ་༡ པའི་ནད་ལྷི་ལི་ནི་ཇ་མུ་ཉིན་སྐྱོན་ཁང་དུ་ཡོང་སྐབས་ནད་གཞི་མཐུ་ཅམ་
 ཞིག་སོག་འབྱོར། བད་གཞི་འདིར་ཕྱི་ལུགས་པས་ Cervical Spondylitis བོད་གྱི་
 གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནས་ཞུས་ན་སྟོད་ཡུལ་མཛིང་པའི་གཡས་གཡོན་ནས་འབྲེལ་བའི་
 ཅ་དཀར་ནད་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས། རྒྱུད་ལས་ཁྲད་པ་ལས་བྱུང་ཅ་དཀར་ཐུར་དུ་རྟུག་
 པ་ཕྱི་ཅ་ཡན་ལག་དང་འབྲེལ་བའི་ཅ་རྒྱུད་དྲུག་གི་ནད་གསེས་འཇའ་བྱེད་གཉིས་ནི་ཁྲད་

མཁར་ནས་དོན་ལྟག་ཟུར་གྱི་སྤྱི་འབྲེལ་གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་དོན་དེ་གཡས་གཡོན་
 བསྐྱེད་ནས་ཨན་སྟོང་དང་པོའི་འགྲམས་ནས་ཕྱག་པ་བརྒྱད་དེ། དཔུང་པ་དང་སོག་པའི་
 མཆམས་སུ་འབྲེལ། དེ་ནས་ཅ་སྟེ་གཉིས་སུ་གྲུས་པ་གཅིག་དཔུང་འཇུག་གི་ཆོགས་
 དམིགས་དང་ལྷག་གཞུག་བརྒྱད་ནས་གྲུ་མོར་སོང་། ཅ་གཅིག་གྲུས་པ་ཕྱིའི་མཆན་ཁུང་
 ཏུ་འགྲིམས། དེ་ལ་གཉིས་སུ་གྲུས་ནས་གཅིག་ཅིབ་འགྲམ་དུ་གྲུས། གཅིག་གྲུ་མོའི་ཆོགས་
 རྒྱུ་བརྒྱད་ལག་པའི་མཐེབ་མོར་འབྲེལ་ལག་མཐེབ་དུ་འདུ་བ་དང་། རྩ་གཉིས་ནི་ལྷན་
 ཞབས་ནས་ཅེ་མགོ་ན་ཤལ་འོག་དུ་ཐོན། རྒྱུ་རུས་ནང་རྒྱབ་མཆན་ཁུང་ནང་དུ་འགྲིམས།
 གྲུ་མོའི་ཁུང་བརྒྱད་གཞུ་མཆོག་བར་ཐུར་བར་འགྲིམས་ནས་ལག་པའི་སྤྱི་ལག་གི་མཐེབ་
 མོར་འབྲེལ་ནས་ལག་མཐེབ་དབུས་གཉིས་མའི་འོག་དུ་གོང་གི་འཇུག་བྱེད་གྱི་སྟེ་དང་
 འདུས་པ་དེ་དག་རྒྱད་ལས། ཕྱི་ཅ་ཤ་རྒྱ་རུས་ཆོགས་འབྲེལ་བའི་ཕྱིར། །སྤངས་སྟོས་སྟོམ་
 དང་ཞ་རེངས་བྱེད་པར་འཇུར། །གསུངས་པ་ལྟར་དང་། ཅ་དཀར་ནད་ལ་རྒྱུན་ནི། ཟས་
 རྒྱུད་གདོན་སོགས་འདྲ་མིན་སྟེ་ཆོགས་ཀྱིས་ཡོང་སྲིད་པ་ལྟར་ནད་པ་འདི་ཐོག་མར་ཤུགས་
 ལས་སམ་བྱ་སྟོ་མང་པོ་ཅེད་པས་བྱུང་ལྷགས་དང་དེ་མཉམ་ཆ་སྦྱར་ཆང་རག་སོགས་
 འཐུང་བས་ཅ་དཀར་ནད་དུ་འཇུར་བ་རེད་འདུག དེ་ཡང་རྒྱད་ལས། དེ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དག་
 ཤུལ་འགྲམ་པའམ། །རིམས་དུག་ཆ་བ་ཅ་ལ་བབས་པའམ། །མཆོན་གྱིས་བཅད་བརྒྱངས་
 རྒྱུང་འཁྲུགས་ཅར་ཞུགས་པས། །དེ་ལ་ཅ་དཀར་ནད་དུ་འཇུར་བ་ཡིན། གསུངས་པ་ལྟར།
 དག་ཤུལ་གྱིས་ཅ་དཀར་འགྲམས་པ་མ་ཟད་རྒྱུང་ཁྲུག་ཀྱང་འཁྲུགས་པས་ཅར་བབས་པ་
 བཅས་བྱུང་འདུག་པ་དང་། བད་ཉགས་ནི་སྐབས་དེ་དུས་དཔུང་ཆོགས་ཏེ་ལམ་འབྱར་

ཟིན་ནས་ལག་པ་ཕྱི་ནང་སྤང་རྒྱལ་མདུན་ཡར་མར་སྤོང་བུ་རྒྱུ་ནང་ནང་ལུག་གཟེར་བཟོད་
 རྒྱལ་མེད་པ་དང་། དེ་མཉམ་མཛིང་པའི་གནས་སུ་འཇའ་བྱེད་དང་ར་འི་ཙ་རྒྱུད་ནམས་
 གྲང་ན་ལུག་ཆེ་བ་བཅས་འདུག ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་སྤོང་བཅོས་སྒྲ་གསུམ་ཙམ་བྱས་གྲང་པན་
 བསྐྱེད་མ་བྱུང་བར་བཞེན་པོད་སྤོང་ཆེད་དུ་ཡོང་འདུག སྐབས་དུས་སུ། ཙ་རྒྱུད་བཞུག་
 པར། ཆོན་ཀན་བྲག་རྒྱས་དང་ཆག་ཙ་ཡང་གཏིང་དུ་གིམ་མཁུང་ཡོད་པ། སོ་བ་དང་
 རྒྱུ་ཡོང་དུ་སྐྱུག་སོ་གྲང་རྒྱུན་ཀྱི་ནད་གཞི་རུང་ཡོད་པའི་རྟགས་སུ་སོ་བ་ཆ་ཤར། རྒྱ་རྒྱར་
 རྒྱགས་པ། བྲང་ཆ་བ། བཤང་བ་ཡང་སེའགག་པ། ཡང་ན་སྤི་བ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་
 དང་། བྲག་ཤེད། ༡༩༠༡༧༠ ཙམ་ཡོད་པ་བཅས་ལ། གཞེན་པོའི་སྤོང་། ཞོགས་པ་སྟོ་
 སྟོང་སྐབས། ཅོང་ཞི་དུག་པ་རྒྱ་སྟོལ་ཆ་མོས་སུལ། །བད་ཀན་བྲང་ཆ་རྒྱ་རྒྱར་རྒྱགས་པ་
 འཛོམས། །ཞེས་དང་། ཞིན་དགྲུང་སྤོང་བསམ་འོར། = བསམ་འཕེལ་འོར་བུར་གྲགས་
 པའི་སྤོང་མཆོག་འདིས། །རིམས་འཁྲུགས་ཆ་བ་གསར་དང་རྟོང་པ་དང་། །རྟེག་གུམ་
 མཛོད་དང་རེངས་འཁྲུགས་མཁལ་ཙ་བསྟན། །འགམས་འཁྲུགས་ཙ་ལ་བྱེར་ཞིང་ཞེན་པ་
 དང་། །བཅོས་མང་རྟུགས་པའི་ནད་གཞི་ཀྱན་ལ་པན། །བྱུང་པར་ཙ་དཀར་ནད་ཀྱི་གཞེན་
 བ་ཡིན། །གསུངས་སོ། དཀོང་མོའི་སྤོང་། བསམ་བྱུང་དང་། སྤོང་། ཞི་ལྷུམ་བཅས་
 རེས་མོས་སུ་བཏང་ཡོད། བསམ་བྱུང་། = བསམ་བྱུང་རིམས་འཁྲུགས་ཆ་བ་གསར་རྟོང་
 དང་། །རྟེག་གུམ་མཛོད་དང་རེངས་འཁྲུགས་མཁལ་ཙ་བསྟན། །འགམས་འཁྲུགས་ཙ་ལ་
 བྱེར་ཞིང་ཡན་ལག་སྤྱིད། །ལྷག་པར་ཙ་དཀར་གཞན་གཟེར་མ་ལུས་འཛོམས། །གསུངས་
 པའོ། །ཞི་ལྷུམ་མ་ཞུ་སོ་སྟོས་སྤང་ཐབས་དང་། །ཙ་སྟོང་མཆོག་གྱུར་ཞལ་བཞེས་མན་ངག་

ཡིན། ཞེས་དང་། སྒྲན་ན། རུ་ཏྲ་བ་པས་སྒྲུག་པོ་འཐབ་པའི་ནད། ཁྲང་ཐབས་སྒྲེག་
 སྒྲུག་པོ་བར་བྱག་པ་སེལ། གསུངས་པས་སོ། ཁོ་པས་དེ་སྔོན་ཕྱི་ལྷགས་སྒྲན་ཟླ་བ་གསུམ་
 དང་། གཞན་བྱགས་པ་སོགས་ཟླ་གཉིས་ཙམ་བྱས་ཀྱང་བསྐྱེད་བྱུང་མེད། འོན་ཀྱང་།
 བོད་སྒྲན་ལོ་གཅིག་དང་ཟླ་བ་གསུམ་ཙམ་ཚོས་པས་སེང་དག་ལྟ་བུ་སོང་།

གཞན་ཡང་། དེང་སྐབས་ཕྱི་ལྷགས་པས་ MS ཞེས་སམ་ Multiple Sclerosis an
 inflammatory of the Central Nervous System in which infiltrating lympho-
 cytes འདི་དག་བྱུང་རྒྱུ་ནི། འདྲ་མིན་སྣ་ཆོགས་ཀྱིས་ཡོང་སྲིད་པ་ནི་རྒྱུ་ལས། དེ་
 རྒྱུ་ཁ་དང་ཞེས་པ་ནས་བྱགས་བཀག་པ་དང་། ཞེས་པའི་བར་དང་། སྲོང་རྒྱུ་གང་
 གིས་ཀྱང་ཡོང་སྲིད་པ་དང་། རྒྱང་འཕེལ་བྱེད་འབྲུགས་གསུམ་གང་རུང་གིས། རྒྱུ་སྔོན་
 ཀྱི་ཆའི་བྱ་ལས་སུ་འགགས་རྒྱུ་སྣ་ཆོགས་ཀྱིས་ཡོང་གི་འདུག་པར་དཔེར་ན་ཡུ་རོབ་ཀྱི་
 ཡུལ་ནད་གཞི་འདི་གང་ཙམ་མང་པོ་ཡོད་འདུག་བོད་སྒྲན་གྱིས་གསོ་ཐབས་པ་དང་པན་
 བསྐྱེད་བྱུང་བ་དང་། མ་བྱུང་བ་ཆ་སྟོམས་ལྟ་བུ་མངོན་རྒྱུ་འདུག ཕྱི་ལྷགས་པའི་ཆོག་
 མངོན་ཅིག་ནང་ནད་གཞི་འདི་ཕྱུ་གུ་ན་བ་དཀོན་ཙམ་དང་། མའི་རང་ལོ་༣༠ ནས་༤༠
 བར་ན་མཁན་མང་པོ་ཡོད་པ་བྲིས་འདུག ལྷག་པར་དུ་ཡུ་རོབ་དང་གེ་ལི་ཏུ་ནང་བརྒྱ་
 ཆ་མང་བ་ཡོད་པ་བྲིས་འདུག ནད་གཞི་འདི་དག་གིས་ཟིན་པའི་ནད་པ་སུ་མོ་རང་ལོ་༣༧
 ཙམ་ཡིན་པ་ Kathrin ཞེས་པ་ཞིག་བོད་སྒྲན་ལོ་ཤས་བཏང་ནས་པན་བསྐྱེད་གང་ལེགས་
 བྱུང་ཡོད། བོད་སྒྲན་དང་མཉམ་དུ་དབྱེད་ནི་ཆ་དཀར་གྱི་གསང་། སྤྱི་བོ་དང་། ལྷག་
 སྤྱད། འཇའ་བྱེད་གཡས་གཡོན། ར་རྩ་ཆེ་མགོ་བཙས་ཀྱི་དཔུང་འཇུག་ཁ་གསུམ་དང་།

ཡན་སྟོང་གཡས་གཡོན། ཚིགས་པ་ལྔ་པ་ཁ་གསུམ། ཚིགས་པ་༡༩ རས་༡༧ བར་ཁ་གསུམ་
 དང་། དེ་ཕྱི་མིག་དང་བྱིན་བསྐྱེད་ཕྱི་སུལ་དང་། སུས་མོའི་སློབ་ཞི་དང་། སུས་འོག་ཙུ་
 དཀར། རྟིང་ཙུ་དང་ཕིར་མགོར་འབྲེལ་ནས་གོང་དང་རྒྱང་མཐིལ་འདུས་པའི་ཙུ་ལྷ་
 ལམ་ཁག་རྣམས་མ་ལུས་པར་གསེར་ཏེལ་མང་པོ་བརྒྱབ་པས་པན་བསྐྱེད་གང་ལེགས་བྱུང་
 བ་དང་། ༡༠༠༥ ཕྱི་ལྷ་༡ ཚེས་༡༠ རས་༡༠༠༥ ལྷ་༩ ཚེས་༩ བར་ངོས་ནོར་མེའི་ནང་
 ཡོད་རིང་ Kathrin ཁོང་རང་བོད་སྐད་ཀྱིས་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཙུ་དཀར་
 ནད་པ་གཞན་ཞིག་འབྲིད་ནས་སླེབས་བྱུང་། ཁོང་རང་ལོ་མང་རིང་ནས་སྐབས་དང་དུས།
 རིན་ཆེན་ར་བསམ་འཕེལ་དང་། བྱུར་དམར་༡༥ དང་། རྒྱང་སློབ་སོགས་བཅུ་སྟོད་
 བྱེད་ཡོད་པ་ཟེར་འདུག སྦྱིར་བདེ་པོ་ཡིན་ཟེར་འདུག ཙུ་ནད་དེའི་རིགས་ཡོད་པའི་ནད་
 པ་གཞན་ཞིག་ནས་ཐག་རིང་ནས་ཞལ་པར་འབྱོར་བར་རྒྱང་སློབ་ཀྱིས་ངའི་ནད་གཞིར་
 པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག་རྒྱང་སློབ་ཐོག་སྐམ་ལྷ་བཞག་རོགས་ཟེར། Anne Hari la
 ཞལ་པར་འབྱོར་བ་དེ་ཡང་བོད་སྐད་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་ལ་ངོ་མཚར་སྐྱེས་ཤིང་། ཡང་། དེང་
 སྐབས་རྒྱང་འཕེལ་འབྲུགས་ཀྱིས་རྒྱུན་པས་ཙུ་ནད་ཤ་གིས་ཤོར་བ་ཞེས་དེ་ལྟ་གསུངས་སྟེ་
 ཡོད་པ། ཕྱི་ལུགས་པས། Muscular Dystrophy ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག དེ་ཡང་རང་
 ལུགས་གསོ་རིག་གཞུང་ནས། རྒྱང་འཕེལ་ཟད་འབྲུགས་གསུམ་ཀྱིས་རྟིང་རྒྱུགས་ན་
 བྱིན་རིངས་གཟུགས་འབྲུམས་ཡིན། གཟུགས་འབྲུམས་བི་ཤ་ཙུ་འདོམ་ཁ་ལིར་བཤད།
 གསུངས་པ་ལྟར་སྟོགས་འདྲ་བ་ཡོད་པས་མཁས་དབང་རྣམ་པར་དཔུང་གཞིའི་ཚུལ་དུ་
 ཞུ་བ་ལགས།

སྒྲུབ་པ།

རྒྱལ་ཀྱན་མཁྱེན་བཅའི་རྣམ་པ་གཅིག་བསྐྱུས་པ།

ཕྱག་ན་བསྐྱོའི་མཛད་འཕྲིན་ཉི་ཟླའི་འོད།

འཛམ་གླིང་ཕྱོགས་བརྒྱར་བྱུང་པའི་གཟི་བྱིན་གྱིས།

བོད་ལྗོངས་རང་དབང་རང་བཙན་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག།

སྔོན་ཕྱོན་སྔན་ཅིས་མཁས་དབང་བདེ་གསེགས་ཀྱན།

འཁྱོ་བྱུག་ཕྱུག་བསྐྱེད་ནད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ལས།

ཆེས་ལྷུང་སྐྱོལ་བར་མཛད་པའི་དམ་བཅས་ན།

ས་སྤེང་འདི་རུ་འབྲལ་དུ་ཕྱོན་པར་ཤོག།

འཁྱོ་ཀྱན་ནད་ཀྱི་ཆ་གདུང་སེལ་བའི་ཕྱིར།

གསོ་ཅིས་བསྐྱེད་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་དང་།

སྔན་ཅིས་པ་ནམས་ཐུགས་མཐུན་བྲིམས་གནས་ཤིང་།

སྔན་སྤང་སྤེ་དགུས་རྟག་དུ་འཕྲིན་ལས་མཛོད།

ཕྱན་ལྷ་བདེ་གཤེགས་བརྒྱད་ཀྱི་སྒྲིན་ལམ་བྱགས་བསྐྱེད་བའི་སྒྲོར།

ཨ་ཁ་དེ་ལ་མཁུ་བྱེད་པའི་ལམ་ལོ།

བསྐྱལ་པ་བྱངས་མེད་འདས་པའི་དུས་ཀྱི་ཆོ།

མངས་གྱུར་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་སྐྱབ་པའི་བྱིར།

སྒྲིན་ལམ་བྱད་པར་ཅན་རྣམས་བཏབ་གྱུར་པའི།

བདེ་བར་གཤེགས་པ་བརྒྱད་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་ཤིན་
ཏུ་འཕེལ་བའི་དུས་དེར་རང་མགོ་རང་གི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱིས་བཏོན་པ་ལ། གཞན་ལ་རེ་ཡུལ་
བྱེད་མི་དགོས་པ་གཙོ་འདོན་དང་། ད་དུང་གཞན་ལ་དབྱད་པ་བྱེད་གཞི་ལྟ་བུ་ཆགས་
ཡོད་པའི་སྐབས་འདིར། བདག་ཚེངས་ལྟ་བུའི་གཙོ་བོ་གཞན་ལ་ཉེན་ནས་དོན་འཆོལ་
བ་པོ་ལ། ད་དུང་མི་ཡི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁམས་དེར་འདོད་ཚུལ་ལམ་འགྲོ་སྤངས་ལ། ལྟ་དང་
མི་དང་འབྲེ་གདོན་རིགས་ཡོད་པ་ཁས་ལེན་པའི་རིགས་གཅིག་དང་། ལྟ་འབྲེ་མེད་པ་སྤྱི་
བའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་། ཁ་ཤས་ལ་ལྟ་འབྲེ་གཉིས་ཡོད་པ་འདྲ་བོ་མེད་པ་འདྲ་བོ་ཐེ་ཆོམ་བྱེད་

པའི་མི་རིགས་བཅས་ཡོད་ཁོངས་ནས། རང་རེ་ཁ་བའི་ལྗོངས་སུ་ཕལ་ཆེ་བར་མི་མ་ཟད།
 ལྷ་འདྲེ་མི་གསུམ་ག་ཡོད་པ་ཁས་ལེན་ལ་བྱས་ཏོག་ཡོད་ཅང་འབྲེལ་བ་དེ་ཡང་། ལྷ་འདྲེ་
 མི་གསུམ་ཀའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལྷ་རྟོགས་བྱེད་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆགས་ཡོད། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་
 མི་ཡི་ནང་དུ་འཕྱོད་བསྟེན། ཤེས་རིག དཔལ་འབྱོར་སོགས་ཀྱི་རྟོག་ཟིང་ཡོད་མཁས་ཁག་
 སེལ་ཆེད་དུ་ལྷ་ལ་རེ་བཙལ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འདྲེ་ལ་དོག་གཞི་བྱེད་དགོས་པ་ལྷ་བྱ་
 ཆགས་ཡོད། ང་ཚོའི་བོད་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་རེ་ཡུལ་ལྷ་ལ་ཡང་རིགས་གཞིས་སུ་དབྱེ་
 ལྷ་འདྲེ་ཀ་རྟོག་ལ་འདས་པའི་ལྷ་སྒྲ་མ་དགོན་མཆོག་དང་། འདྲེ་ཀ་རྟོག་ལས་མ་འདས་པའི་
 ལྷ་འགོ་བའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ། ཆངས་པ་དང་། བྱབ་འབྲུག་དང་བོད་ཁམས་སྦྱང་
 པའི་གཞི་བདག་མཐུ་པོ་ཆེ་སོགས་ཀྱིས་པན་འདོགས་བྱེད་མཁན་གྱི་གང་ཟག་གཅིག་དུ་
 ཕྱིས་པ་དང་། འདྲེ་ལའང་ཕལ་ཆེར་གཟུགས་ཅན་གྱི་དབང་དང་། གཟུགས་མེད་ཀྱི་
 བགེགས་བཅས་དོན་དུ་མི་ཡི་ལུས་སེམས་ལ་གནོད་པ་བསྐྱལ་མཁན་གྱི་གང་ཟག་གཅིག་
 ལ་གོ་བ་བཟང་། དེ་ལྟར་ང་ཚོ་ཆང་མའི་སེམས་ནང་དུ་རེ་དོན་གཞིས་གཙོ་བོར་འདྲིན་
 གྱི་ཡོད། བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པའི་རེ་བ་དང་ངན་སོང་འཁོར་བ་འབྱམས་པའི་དོགས་པ། ཡང་
 བྱ་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་དགོས་ཁག་དང་མ་འོངས་པ་རྟོག་འབྲེལ་བཟང་པོ་ཡོང་བའི་ཆེད་
 དུ་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་དོན་སྣ་ཚོགས་པ་བྱེད་པ་དང་། འདྲེ་ཀ་རྟོག་པའི་ངོ་ནས་ཀྱང་། དེ་
 བས་ཡུལ་ལུང་སོ་སོའི་ལམ་ལུགས་སྣ་ཚོགས་པས་རྟོག་འབྲེལ་འདྲ་མི་འདྲ་བྱེད་སྒོལ་ཡོད།
 དེ་བཞིན་འདྲེ་ལའང་། གནོད་པའི་དོན་དང་བར་བཅད་པའི་དོགས་པས། ཁོ་ནམས་
 ལ་བྱམས་པའི་སྒོ་ནས་འདོད་པ་ཁོངས་སུ་བརྟུག་ཐབས་སམ། ཡང་ན་ལས་སྦྱོར་གྱིས་ཁོ་

འཕམ་དུ་འདུག་པའི་ཐབས་སྒྲུ་ཚོགས་བྱེད་བཞིན་པ་ནི་དེང་སང་ཡང་ཡོད། མི་ལའང་
 ཕར་ལ་བརྟུ་བཏང་ནས་ཚུར་ལ་བརྟུ་ཐོབ་པའི་རེ་བ་དང་། འདུམ་བག་བག་བྱས་ན་དོན་
 ཞིག་དང་ཞིག་འབྲུབ་པའི་རེ་བ་དང་། མི་གཞན་གྱི་གདོང་ནག་ནག་ཞིག་གམ་སྒྲིན་དུ་
 བརྗོད་ན། རྗེས་སུ་ལས་དོན་ལ་བར་ཆད་དང་མིང་འབྱ་བ་ཐོས་པའི་དོག་རིགས་སྒྲུ་ཚོགས་
 ཡོད་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བས་ན་ཡར་ཐོག་གི་སྒྲིས་ཆེན་དམ་པ་ནམས་ནི། སློ་དཀོན་མཆོག་
 ལ་བཙུལ། རེ་བ་ལས་འབྲས་སུ་བྱེད་པ། དོག་པ་ཉོན་མོངས་སུ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་དུས་
 སྐབས་སུ། རང་ཉིད་ནམ་དཔྱོད་གོང་འཕེལ་དུ་བཏང་ཐབས་དེ་ཡང་། རང་གཞན་གཉིས་
 ཀར་སྐྱོན་ཐོགས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ། རང་གི་སློ་རྩལ་རི་ཅམ་ཆེན་འདྲ་། ཟབ་མོའི་དོན་
 དང་། ཆོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནམས་རི་བཞིན་རྟོགས་པར། ནམ་དཔྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་རྒྱུང་
 བའམ་མི་ལྡང་བས། དེ་ལ་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་ལྷག་པའི་ལྷ་མཆོག་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ། དེ་
 བསྐྱབས་ནས་རྣམ་པས་འཆད་ཚིད་ཚིམ་སོགས་གང་ཐད་ལ་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་
 བྱུང་ཡོད་པའི་ནམ་ཐར་ལས་དེང་དུས་ཀྱི་རང་འཛོན་གྱི་མཁས་པ་ལྷ་བྱ་ག་ལ་ཡིན་སྟེ།
 དེ་ཕྱིར་རང་རེ་ནང་པའི་འཆོ་བྱེད་ནམས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྟོར་ནམས་སྤྲུགས་
 སུ་ལྷམ་མེ་ལྷ་ལྟེ་གསལ་བཞིན་མཁྱེན་རྒྱུ་བ་པ་ལ། དེ་དག་གི་མདུན་དུ། དེ་ཡི་སྟོར་འདི་
 ཡིན་འདི་མིན་ཞེས་བྱུ་སྟོབས་དམ་སེམས་དུ་སོང་ནའང་། གོང་གི་རེ་བསྐྱལ་གནང་བ་
 བཞིན་རང་ཉིད་ལ་ནད་བཙོས་ཉམས་ཐྱོང་ནི་ཤིན་ཏུ་དཔུལ་བས། རང་ཉིད་ལ་ཚོངས་
 དད་སྐྱབ་བྱུ་ཞིག་ཡོད་པས། སྒྲུབ་ཀྱི་ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་སྟོར་ནམས་གྲུས་རང་ཤེས་འདོད་ཆེ་
 ནའང་ལྷ་རྗེ་པོ་མོ་བགྲས་གཞོན་གང་རུང་དང་། དེ་མིན་མཁས་པ་ནམས་ལ་རང་ཉིད་

ལ་མཁོ་བ་དེ་ལ་བཀའ་སློབ་ཁྱེས་ཀྱང་། སུའི་ཡང་ཞལ་མ་གསུང་པས་སྐལ་དམན་དུ་གྱུར་
 པས། འདི་ཡི་ནང་ཆོག་དོན་དུ་མཁམ་མ་འགྲིགས་པ་མང་པོའི་ཐལ་རྩལ་ལ་སོང་བས་
 བཅོད་པར་གསོལ་ནས་སྒྲོངས་འཆར་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྐྱིགས་པ་ལ། དེ་ཡང་བདེ་བར་
 གཤེགས་པ་ནམས་རང་ཉིད་ཀྱིས་མ་མཐོང་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། དེ་དག་མེད་པར་འཇོག་
 མི་རྒྱས་ཏེ། དཔེར་ན། བདག་ལྟ་བུས་ཨ་རི་དང་། རི་བོ་ཅེ་ལྷ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཡུལ་ནམས་
 མ་མཐོང་པ་ནི། ས་ཐག་རིང་བས་སྐྱིབ་པ་ཡིན་པ་ལས། ཨ་རི་མེད་པ་མ་ཡིན། དེར་དུས་
 སུ་འགོ་མ་ཁྱོང་བ་ནམས་སྒྲོན་ལམ་འདེབས་ཡུལ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད། དེ་བཞིན་མིག་ལ་མིང་
 ཏོག་གིས་བསྐྱིབ་ན། ཐག་ཉེ་བའི་ཡུལ་རིགས་མི་མཐོང་པ་བཞིན་ཡིན། དུས་དང་། ཡུལ།
 རྒྱུན་སོགས་གང་གི་སྐྱིབ་བྱེད་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད་པ་བཞིན། གྲུས་པར་ལས་སྐྱིབ་ཆེ་བའི་དབང་
 གིས་འཕགས་པ་ནམས་ཀྱི་ཞལ་མ་མཇལ་བ་དང་བཀའ་ལུང་ནོད་པའི་རིགས་གང་ཡང་
 མ་བྱུང་བས། རང་ཉིད་ཐ་ན་མདུན་དུ་བདེ་གཤེགས་ནམས་ཀྱི་སྐྱེ་འབྲས་ནམས་མཇལ་ཡང་
 འདི་འདི་འོ་ཞེས་སྒྲོངས་པས་སྐྱིབ་ན་མགོན་པོ་དེ་དག་གི་སྐྱོར་འདི་དང་འདི་འོ་ཞེས་བཅོད་
 བྱ་མི་ལྡན་ནའང་། མདོ་སྡེ་ནས་བྱུང་བའི་གསུངས་འཁོད་ནམས་གང་ཤེས་བྲིས་པའི་ཁྲལ་
 ཡིན་པས། དེར་འདིར། སངས་རྒྱས་སྒྲན་ལྷ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་བརྒྱད་དང་། དམ་
 ཆོས་དཀོན་མཆོག་འཕགས་པ་སྐྱབས་གྲོལ་སོགས་དགེ་འདུན་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ཡོད་
 ཅིང་། བཅོད་བྱ་གཙོ་བོ་དང་པོ་སངས་རྒྱས་སྒྲན་ལྷ་བདེ་གཤེགས་བརྒྱད་ཡིན་པ་དང་།
 ཆོས་དང་དགེ་འདུན་གཉིས་ས་བཅད་ཅམ་དུ་བྲིས་པ་ལ་བདེ་གཤེགས་བརྒྱད་སོ་སོའི་

མཚན། སྐྱེ་མདོག་ བྱག་ཟུ། ཞིང་ཁམས་ཀྱི་མཚན་དང་། རིང་ཐུང་གི་ཚད། སྒོན་ལམ་
ཀྱི་གྲངས་བཅས་ཡིན་པས།

ཀ། མཚན་ལ། རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱས་པ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱས་པ་བཅས་ཡོད་པ་ནས།

རྒྱས་པ་ནི།

■ བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་
སངས་རྒྱས་མཚན་ལེགས་པར་ཡོངས་གྲགས་དཔལ་གྱི་རྒྱལ་པོ།

■ བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་
སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ་དང་ལྷ་བ་དང་པལྤས་རབ་ཏུ་བརྒྱན་པ་མཁས་པ་གཟི་བརྗིད་སྣ་
དབྱངས་གྱི་རྒྱལ་པོ།

■ བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་
སངས་རྒྱས་གསེར་བཟང་དྲི་མེད་རིན་ཆེན་སྣང་བ་རྣལ་བཞུགས་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་པོ།

■ བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་
སངས་རྒྱས་བྱ་ངན་མེད་མཆོག་དཔལ་གྱི་རྒྱལ་པོ།

■ བཅོམ་ལྡན་འདས་བདེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་
པའི་སངས་རྒྱས་ཆོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོའི་དབྱངས་གྱི་རྒྱལ་པོ།

■ བཅོམ་ལྡན་འདས་བདེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་
པའི་སངས་རྒྱས་ཆོས་རྒྱ་མཚོ་མཆོག་གི་སྒོས་རྣམ་པར་རྟོག་པས་མདོན་པར་མཁྱེན་པའི་
རྒྱལ་པོ།

■ བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་
སངས་རྒྱལ་སྤྲུལ་གྱི་ཟླ་བའི་རྒྱུ་འོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།

■ ལྷན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་
རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་དཔལ་རྒྱལ་བ་ཤུག་ཐུབ་པ།

འབྲིང་ལ།

■ བཅོམ་ལྷན་མཆན་ལེགས་ཡོངས་བསྐྱགས་རྒྱལ་པོ།

■ བཅོམ་ལྷན་གཟི་བཞིན་སྐྱོད་བྱངས་རྒྱལ་པོ།

■ བཅོམ་ལྷན་གསེར་བཟང་ངི་མེད་སྤང་བ།

■ བཅོམ་ལྷན་མུ་ངན་མེད་མཆོག་དཔལ།

■ བཅོམ་ལྷན་ཆོས་བསྐྱགས་རྒྱ་མཚོའི་དབྱངས།

■ བཅོམ་ལྷན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་མངོན་མཁྱེན།

■ བཅོམ་ལྷན་སྤྲུལ་གྱི་ཟླ་བའི་འོད།

■ བཅོམ་ལྷན་མཉམ་མེད་ཤུག་ཐུབ་པ།

བསྐྱུས་པ་ལ།

■ མཆན་ལེགས་ཡོངས་གྲགས་དཔལ།

■ ཆོས་བསྐྱགས་རྒྱ་མཚོའི་དབྱངས།

■ རིན་ཆེན་ལྷ་བ།

■ མངོན་མཁྱེན་རྒྱལ་པོ།

■ གསེར་བཟང་ངི་མེད་སྤང་།

■ སྤྲུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ།

■ མུ་ངན་མེད་མཆོག་དཔལ།

■ འབྲེན་མཆོག་ཤུག་འོད་ཀྱི་འོད་

ཤིན་ཏུ་བསྐྱུས་པ་ལ།

- མཚན་ལེགས།
- ཚེས་བསྐྱུགས།
- རིན་ཆེན།
- ཚེས་རྒྱ།
- གསེར་བཟང་།
- སྤུང་མ།
- ལྷ་འདྲུབ།

མཚན།	སྐྱེ་མདོག	བྱ་ག་རྒྱ།	
		བྱ་ག་ཡས།	བྱ་ག་ཡོན།
མཚན་ལེགས།	གསེར་མདོག	སྐྱེ་བ་སྐྱེ། (མི་ འདིགས་པ)	མཉམ་གཞག
རིན་ཆེན་(སྤྲ་དབྱངས།)	མེར་པོ།	མཚན་སྐྱེ།	གཡོན་མཉམ་བཞག
གསེར་བཟང་།	གསེར་མདོག	ཚེས་སྟོན་ནམ།	བྱ་ག་འཚོས་འཆད་ཅན།
ལྷ་འདྲུབ།	དཔའ་སྐྱེ།	མཉམ་བཞག	བྱ་ག་འཚོས་འཆད་ཅན།
ཚེས་བསྐྱུགས།	དཀར་དཔའ་།	ཚེས་སྟོན་ནམ།	བྱ་ག་འཚོས་འཆད་ཅན།
ཚེས་རྒྱ།	དཔའ་པོ།	མཚན་སྐྱེ།	མཉམ་བཞག
སྤུང་མ།	སྟོན་པོ།	མཚན་སྐྱེ།	མཉམ་བཞག
ལྷ་འདྲུབ།	གསེར་མདོག	ས་གཞོན།	མཉམ་བཞག

ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཚེས་གོས་ཏུ་རྒྱུག་དང་མཚན་བཟང་གིས་སྐྱུས་པ་དོན་རྒྱུ་ཀྱང་ཅན་
ཡིན། མེད་གཏེ་ཁྱིལ་བཞུགས་པ།

མཚན།	ཞིང་ཁམས་ཀྱི་མཚན།	ས་ཆོགས་རིང་མུང་།
མཚན་ལགས།	ཤར་ཕྱོགས་ན་གཞན་གྱི་མི་སྐབ་ནས་དག་ཞིང་།	གཞའི་ཡུང་རི་སྐྱེད་འདས་པ་ན།
རིན་ཆེན་ཟ།	ཤར་ཕྱོགས་ན་རིན་ཆེན་ལྷན་པའི་ཞིང་།	གཞའི་ཡུང་བདུན་འདས་པ་ན།
གསེར་བཟང་།	ཤར་ཕྱོགས་ན་སྤོས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་གང་བའི་ཞིང་།	གཞའི་ཡུང་ལ་འདས་པ་ན།
མུ་དན་མེད།	ཤར་ཕྱོགས་མུ་དན་དང་བྲལ་བའི་ཞིང་།	གཞའི་ཡུང་བདུན་འདས་པ་ན།
ཆོས་བསྐྱུགས།	ཤར་ཕྱོགས་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་ཞིང་།	གཞའི་ཡུང་བརྒྱད་འདས་པ་ན།
མངོན་མཁྱེན།	ཤར་ཕྱོགས་རིན་ཆེན་རྒྱ་མཚོའི་ཞིང་།	གཞའི་ཡུང་དགུ་འདས་པ་ན།
སྤན་ཟ།	ཤར་ཕྱོགས་བེཊུཏུ་སྤང་བའི་ཞིང་།	གཞའི་ཡུང་བརྒྱུ་འདས་པ་ན།
ཤུག་སྐབ་པ།	མི་མཐེད་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས།	འཛམ་བུ་སྤིང་འདིར།

གང་གྲའི་ཡུང་ནི། ཚུ་བོ་གཞན་ཞེས་པའི་ཚུ་ཐོག་མ་བྱུང་ས་ནས་ཚུ་ཡི་མཇུག་མཐའ་བར་གྱི་ཡུང་དམ་ལུང་པའི་ནང་གི་བྱེ་མའི་རྩལ་གྱི་གྲངས་ཆད་ལ། འཛིག་རྟེན་གྱི་སྤིང་གཅིག་ལ་བྱེ་མའི་རྩལ་གཅིག་རེ་ཆིས་པའི་གང་གྲའི་ཡུང་གི་གྲངས་དང་མཉམ་པའི་བྱེ་རྩལ་དང་སྤིང་གྲངས་རེ་ཆིས་པའི་འདིའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་པ་རོལ་ན་བདེ་གཤེགས་སོ་སོའི་ཞིང་ཁམས་རེ་བཞུགས་ཡོད་པ་གོ་དགོས། ཞིང་སོ་སོ་བཀོད་པའི་ཡོན་ཏན་ཡང་རྒྱས་པས་འདིར་མ་བྲིས་སོ།།

དེ་བཞིན་གཤེགས་བདུན་གྱི་ཐུགས་དང་པོ་བསྐྱེད་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སྟུང་པ་སྟོད་པ་དེ་སྟོན་ལམ་ཆེན་པོའི་བྱང་པར་ནམས་རྒྱན་མ་ཆད་པར་བཏབ་པ་ནམས་ནི། འདི་ལྟར།

༡། མཚན་ལེགས་ཀྱིས་སྟོན་ལམ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་པ་ནི།
 ༡། ནད་རིམས་གཤེད་བྱེད་སྡིག་ཅན་གདོན་ལ་ཐར་བ།
 ༢། ལོང་འོན་དང་སྟོན་པ་སོགས་ལ་དབང་པོ་ཆང་བ།
 ༣། སྤྱག་བསྐལ་སྡིག་རྒྱན་ཆད་ནས། ངན་འགྲོར་མི་ལྷུང་བ་ལྷ་མེད་བདེ་བ་ལྟོང་བ།
 ༤། དབུལ་པོར་ཏེ་བཀྲེས་སྒྲིམ་དབུལ་འཕོངས་ཞི་ཞིང་ཡོ་བྱད་འཕེལ་འགྱུར་བ།
 ༥། བཅིང་བ་དང་བརྟེགས་པ་སོགས། ལུས་ཀྱི་གདུང་བ་མེད་པ།
 ༦། མགོན་མེད་ལུས་གདུང་བའི་མེ་འབར་བ། སྤྱག་སེང་སོགས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་བྲལ་བ།
 ༧། སན་ཚུན་འཐབ་ཚོད་འཛིགས་སྒྲག་ཞི་ནས་བྱམས་པ་ལ་གནས་པ།
 ༨། རྒྱ་ཡིས་སྒྲག་པ་ནམས་ཀྱང་དབུགས་ཕྱིན་བདེ་བར་བཟལ་བར་གྱུར་ཅིག

༡། གཟི་བརྗེད་སྒྲ་དབྱངས་ཀྱིས་སྟོན་ལམ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་བཟུང་བ་ནི།
 ༡། ཞིང་དང་ཆོགས་ལ་སོགས་པར་གཡེངས་ཏེ་བྱང་སེམས་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཉམས་པ་
 རྣམས་བྱང་སེམས་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དང་མི་འབྲལ་བ་འཆོག་ཆས་འབྱོར་བ།
 ༢། འཛིག་ཏེན་གྱི་ཁམས་ན་སྦྱེས་གནས་བཞི་གང་རུང་དུ་སྦྱེས་པ་དག་ཆ་གང་བཀྲེས་སྒྲིམ་
 ཀྱིས་ལུས་ཡོངས་སུ་གདུང་ཞིང་སྤྱག་བསྐལ་ལྟོང་བ་རྣམས་ཀྱི་སྦྱིབ་པ་རྣམས་བྱང་ཞིང་ལྷ་
 མེད་བདེ་བ་ཐོབ་པ།
 ༣། བྱེད་གང་དག་བཅོམ་བའི་གདུང་ལ་སྤྱག་བསྐལ་དང་བྲལ་བ།

ང། འཆི་བ་དང་དག་དང་དགོན་པའི་གནོད་པས་གཙུག་པ་པ་མ་ཉེ་དུ་ནམས་ཀྱི་མུ་ངན་
མྱོང་བས་ལུས་མི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་བྲལ་བ།

ཅ། མཚན་མོ་ཐུན་པ་ཐུན་ནག་ལ་རྒྱ་བ་ལས་སྒྲ་ཆོགས་ལ་ཞུགས་པ། གདོན་གྱི་གཙུག་
པ་ནམས་ལ་ཐར་བ།

ཆ། དམན་པ་ལ་མོས་ཤིང་ཤེས་རབ་རྒྱུད་ལ་བྱན་པ་མོངས་ཏེ་བྱང་རྒྱལ་གྱི་ཡན་ལག་དང་
ཏིང་ངེ་འཛིན་གྲུངས་ཀྱི་སྒོ་ནམས་དང་། དགོན་མཆོག་གསུམ་རྗེས་སུ་བྱན་པ་ཉམས་
པ་དེ་དག་མངོན་དུ་གྱུར་བ་དང་ཤེས་རབ་ཆེན་པོ་རྗེས་སུ་འགྱུར་བ།

ང། དམན་པ་ལ་མོས་ཤིང་ཉན་རང་གི་ཐེག་པ་ལ་འདོད་པ་བྱང་རྒྱལ་ལ་རྒྱལ་གྱི་ཡན་ལག་པ་
དེ་དག་སྒྲ་མེད་བྱང་རྒྱལ་ལ་བྱིར་མི་སྒྲིག་པ།

ཉ། བསྐྱལ་བ་ཆེན་པོ་བྱད་པའི་ཆོ། འཛམ་གླིང་འདི་རབ་དུ་འབར་བ་འབྱུགས་ཏེ་དུ་ཞིང་
མུ་ངན་བྱེད་པ། རྒྱལ་མཆོག་མེད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་བསེལ་བའི་དངོས་པོ་ཐོབ་པར་གྱུར་
ཅིག

ཏ། གསེར་བཟང་གིས་སྒོན་ལམ་ཆེན་པོ་བཞི་བཏབ་པ་ནི།

ཀ། སྒོག་གཙོད་ཀྱི་ཆོ་མུང་བ། ནད་མང་བ་དུས་མིན་འཆི་བ་ནམས་ཆེ་རིང་། ནད་མེད།
དུས་མིན་འཆི་བ་ལ་ཐར་བ།

ཁ། གཞན་གྱི་རྗེས་སུ་འཕྱོག་པས། དབུལ་པོར་སྒྱེས་ཏེ། སྒྲིན་མོ་དང་བཀྲེས་སྒྲོམ་པས།
སྒྱུག་བསྐྱལ་ནམས་འབྲལ་དུ་ཞི་ནས་དབང་སྒྱུག་སྒྲིན་སྒྲིམ་ཆོགས་པ་ཐོབ་པ་གྱུར་ཅིག

ག གཅིག་ལ་གཅིག་གཞིར་སེམས་དང་ལྷན་ཞིང་། སན་ཚུན་སྲོག་གཅིད་པ། འཐབ་
པ་དེ་དག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བར་དུ། སན་ཚུན་པ་མ་ལྟར་བྱམས་པ་ལ་གནས་པ།
ང་། དུག་གསུམ་གྱིས་བསྐྱིབས་ཏེ་ཚུལ་སྤྲིམས་འཆལ་ནས་ངན་སོང་གསུམ་དུ་ལྷུང་པ་
འགྱུར་བ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལས་སྐྱིབ་བྱང་བ་དང་ཉེ་ཉོན་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་ནས་
ཚུལ་སྤྲིམས་ཡང་དག་པར་འཛིན་པ་གྱུར་ཅིག།

༩། ལྷ་ངན་མེད་མཆོག་དཔལ་གྱི་སྟོན་ལམ་ཆེན་པོ་བཞི་བཏབ་པ་ནི།

༡། ལྷ་ངན་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་འབྲུག་པ་མང་བ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་རབ་དུ་ཞི་ནས་
སྤྲུལ་སྤྲུག་བསྐྲུལ་བར་མ་གྱུར་བ། ཆོ་རིང་བ།

༢། སྤྲིག་པ་སྣ་ཆོགས་བྱས་ཏེ། མནར་མེད་དཔལ་བ་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བའམ་སྐྱེས་
པ་དེ་དག་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལྷ་ངན་མེད་མཆོག་དཔལ་གྱི་སྐྱེ་ལས་འོད་ཟེར་གྱི་སྣང་
བས་རིག་ཅིང་། མཐོང་བར་གྱུར་ཏེ། དེ་མ་ཐག་དུ་སྤྲིག་པ་ཐམས་ཅད་བྱང་ནས་དཔལ་
པའི་སྤྲུག་བསྐྲུལ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡོངས་སུ་ཐར་གྱུར་ཅིག།

༣། གཞན་གྱི་རྣམས་འཕྲོག་ལས་དབུལ་པོ་བྱིས་དུ་སྐྱེ་ནས། གོས་དང་བཟའ་བདུང་མལ་
ཆ་དང་། རྒྱན་མི་འདོགས་པ་དང་ཆ་གང་དང་བཀྲེས་སྒྲོམ་པས་ལུས་གཟིར་ཞིང་མདོག་
ངན་པར་གྱུར་པ་དེ་དག་གོས་དང་བཟའ་བདུང་དང་། མལ་ཆ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་
པར་གྱུར་ཅིག།

ང་། གཞོད་སྐྱེན་དང་སྤྲིན་པོ་དང་འབྱུང་པོ་དང་། ཤ་ཟ་ནམས་གྱིས་གཅོས་ཤིང་མདངས་
འཕྲོག་ཏེ་ནད་གྱི་སྤྲུག་བསྐྲུལ་སྣ་ཆོགས་ཕྱོང་བ་དེ་དག་སྤྲིན་པོ་སོགས་གྱིས་གཅོས་ཤིང་།

མདངས་འཕྲིག་པ་རབ་དུ་ཞི་ཞིང་བྱམས་པ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག ནད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་
སྒྲ་ཆོགས་ལས་ཐར་བ།

༥། ཆོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོའི་དབྱངས་ཀྱི་སྒྲིན་ལམ་ཆེན་པོ་བཞི་བཏབ་པ་ནི།

༡། ལོག་ལྟ་ཅན་གྱི་བྱིས་དུ་སྦྱོར་པས། མཆོག་གསུམ་ལ་མ་དད་པ། བྱང་སེམས་ཡིད་ལ་
བྱེད་པ་རིང་དུ་གྱུར་པ། དེ་དག་ལས་སྦྱིབ་ཟད་ནས། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཅན་དང་།
མཆོག་གསུམ་ལ་དད་པ་མི་བྱེད་པ་ལྟན་པ། བྱང་སེམས་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་གྱུར་ཅིག
ཁ། མཆོག་གསུམ་གྱི་སྒྲ་མི་གྲགས་པ། དུལ་མཐའ་འཁོབ་དུ་སྦྱོར་དེ་མེད་གེ་བའི་བཤེས་
གཞིན་གྱི་རྒྱས། ལྷིག་པའི་ལས་བྱེད་པ་དེ་དག་གི་ནས་ངན་སོང་གསུམ་དུ་ལྷུང་བ་དག་
ལ། དགེ་བའི་ཆོས་རྣམས་ལས་སེམས་པར་གྱུར། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཆོས་བསྐྱགས་
རྒྱ་མཚོའི་དབྱངས་ཀྱི་མཆོན་རྒྱ་ལམ་དུ་གྲགས་པར་གྱུར་དེ། ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་དང་རྒྱ་མཚོའི་
སྒྲ་འབྱུང་བར་གྱུར་ཅིག ཁོས་སྒྲ་ཐོས་ནས་སྒྲིན་ལས་ཟད་དེ། བྱང་སེམས་ཡིད་ལ་བྱེད་
པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

ག སེམས་ཅན་གང་གོས་དང་རྒྱན་དང་སྒྲོས་དང་འབྲེང་བ་དང་བྱུག་པ་དང་། མལ་ཆ་
དང་། ན་བའི་གསོ་སྦྱོར་དང་བལ་ཞིང་། སྤྱག་བསྐྱེལ་སྒྲིང་ཞིང་ལྷིག་ལས་བྱེད་པ་དེ་དག་
གོས་རྒྱན་སོགས་ལོངས་སྤྱོད་རྣམས་བསམ་མ་ཐག་དུ་འབྱུང་ཞིང་མི་ལྟན་པ་མེད་པར་གྱུར་
ཅིག

ང་། སྒྲིན་ལས་ཀྱི་པན་རྩྱུན་འཐབ་ཚོད་འགྲེད་པར་གྱུར་དེ་གཅིག་ལ་གཅིག་གཞོད་པར་
བྱ་བ་དང་། གསད་བྱའི་བྱིར་མཆོན་མདའ་དང་། དབྱུག་པས་བསྐྱུན་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་

གུར་པ་དེ་དག་མཆོན་སོགས་ལས་སྐར་ལྗོན་པར་གུར་ཅིག་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བྱམས་
པ་ལ་གནས་ནས་སུའི་སྒྲིག་དབང་འགགས་པར་མ་གུར་བ་དང་། རྗེས་ལོངས་སྦྱོང་ནམས་
ལ་ཆོག་ཤེས་པར་གུར་ཅིག

༦། མངོན་མཁྱེན་རྒྱལ་པོ་སྦྱོན་ལམ་ཆེན་པོ་བཞི་བཟུང་བ་ནི།

ཀ གང་ཞིང་ལས་དང་། ས་བོན་འདེབས་པ། ཆོང་བྱེད་པ་དང་། འཐབ་མོ་དང་ཚོད་
པ་ལ་སོགས་པ་སྒྲིག་ལས་བྱེད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་བསམ་མ་ཐག་ཏུ་འཆོགས་ཆས་
ཐམས་ཅད་འབྱོར་བ་དང་། གནོད་སེམས་མེད་པ་ཏྲག་ཏུ་དགེ་ཆོས་བྱེད་པར་གུར་ཅིག
ལ། མི་དགའི་ལས་ཀྱིས་དཔྱལ་བར་འགོ་བ་དག་དགེ་བ་བརྒྱའི་ལས་ལམ་དང་ལྡན་ཞིང་།
དཔྱལ་བར་འགོ་བར་མ་གུར་ཅིག

ག གཞན་དབང་གིས་ཆད་པས་བཅད་པ་དང་། བཅིང་པ་དང་། བརྟེན་པ་དང་། གོ་
རར་གཞུག་པ་གསད་པའི་འོས་སུ་གུར་བ་དེ་དག་བཅིང་བརྟེན་སོགས་ལ་ཐར་པ་དང་།
རང་དབང་སུན་སུམ་ཆོགས་པ་དང་ལྡན་པར་གུར་ཅིག

ང། གང་ཆེ་མུང་བར་འགྱུར་པའི་སྒྲིག་ལས་སྦྱ་ཆོགས་བྱས་ཏེ་འཆི་བར་འགྱུར་བ་དེ་དག་
སྒྲིག་ལས་ནམས་བྱང་སྟེ། ཆེ་རིང་ཞིང་དུ་ས་མ་ཡིན་པ་འཆི་བར་མ་གུར་པ་དང་། འཆི་
ཁར་དང་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཆོས་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་གི་སྦྱོན་མ་པར་རོལ་པས་མངོན་མཁྱེན་
ཀྱི་མཆན་ན་ལམ་དུ་གྲགས་ཤིང་། རྗེས་སུ་བྱན་ནས་བདེ་འགོ་མཐོ་རིས་སུ་སྦྱོང་བ་དང་། ལྷ་
མའི་བདེ་བ་མྱོང་བར་གུར་ཅིག

༧། སངས་རྒྱས་སྤྲུལ་སྤྱོད་ལྷོ་རྒྱལ་པོ། སྦྱོན་ལམ་ཆེན་པོ་བརྒྱ་གཉིས་བཟུང་བ་ནི།

ཀ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད། སྒྲིམ་བུ་ཆེན་པོའི་མཚན་བཟང་༡༡ དང་། དཔེ་བྱ་དེ་རབ་
ལེགས་པར་བརྒྱན་ཏེ། བདག་ཅིང་འདྲ་བ་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དེ་འདྲ་
བར་གྱུར་ཅིག

ཁ། སེམས་ཅན་དག་འདིག་རྟེན་གྱི་བར་དུ་སྒྲིམ་པ་དག་དང་། མིའི་འདིག་རྟེན་འདི་ནང་
མཚན་མོ་ཐུན་ནག་ནང་ཕྱོགས་ཐ་དད་པར་འགྲོ་བ་དེ་དག བདག་གི་འོད་གྱི་ཕྱོགས་
དག་འཇགས་འགྲོ་ཞིང་ལས་རྣམས་བྱེད་པར་གྱུར་ཅིག

ག། སྒྲན་སྒྲའི་རྒྱལ་པོ་དེའི་ཤེས་རབ་དང་ཐབས་དཔག་ཏུ་མེད་པས་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་
དཔག་གིས་མི་ལང་བ་དག་ལོངས་སྟོན་ཟད་མི་ཤེས་པ་དང་། སུ་ཅིག་ཀྱང་བྲེལ་བ་མེད་
པར་གྱུར་ཅིག

ང། ལམ་ངན་པར་ཞུགས་དང་། ཐེག་དམན་གྱི་ལམ་དུ་ཞུགས་པ་ཐམས་ཅད། ཐེག་
པ་ཆེན་པོའི་ལམ་དུ་འཇུག་པར་གྱུར་ཅིག

ཅ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་བར་དུ་སྒྲོམ་པ་གསུམ་གྱིས་
བསྒྲོམས་པ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་པ་མེད་པར་གྱུར་པ་དང་། སུ་ཡང་ཚུལ་ཁྲིམས་
ལེགས་པར་ཞུགས་ཏེ། ངན་འགྲོར་འགྲོ་བར་མ་གྱུར་ཅིག

ཆ། གང་ལུས་ངན་པ་དང་། དབང་པོ་མཚང་བ་དང་། མདོག་མི་སྤྱུག་པ་དང་། སྐམ་
པོ་དང་། ཡན་ལག་སྒྲོན་ཅན་དང་། སྒྱར་པོ་དང་། ཤ་བཟ་ཅན་དང་། ཞར་བ་དང་།
ལོང་བ་དང་། འོན་པ་དང་། སྒྲོན་པ་དང་། ལུས་ལ་ནད་གྱིས་བཏབ་པ་དེ་དག་སྒྲིབ་པ་

ཐམས་ཅད་བྱང་ནས་ཐམས་ཅད་དབང་པོ་ཚང་ཞིང་ཡན་ལག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་གྱུར་
ཅིག

ང། བད་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་གཟིར་བ། རྒྱབས་མེད། བཞོན་མེད། འཚོག་ཆས་དང་སྦྲན།
མི་འདོགས་པ། དབྱང་གཞིན་མེད་པ། དབུལ་བ་སྤྱག་བསྐལ་དེ་དག་གི་བད་ཐམས་ཅད་
རབ་ཏུ་ཞི་བ་དང་། ཡོ་བྱད་སྤྱན་སུམ་ཚོགས་པར་གནས་པ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག
ཉ། བུད་མེད་གང་དག་བྱེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ལ་མི་དགའ་བ། བུད་མེད་ཀྱི་སྐྱེ་གནས་ལས་
ཐར་བར་འདོད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་བུད་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ལས་ལོག་པ་དང་། སྐྱེས་
པའི་དབང་པོ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག

ཏ། བདུད་ཀྱི་ཞགས་པ་ལས་ཡོངས་སུ་ཐར་བ་དང་། ལྷ་བ་ཐ་དད་པ་མི་མཐུན་པ་བཟང་
བྱིང་བས་མི་མཐུན་པ་དག་སྤངས་ཏེ། ཡང་དག་ལྷ་བ་ལ་གནས་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྦྱོད་པ་
ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་གྱུར་ཅིག

ཐ། ཐམས་ཅན་གང་རྒྱལ་པོའི་འདིགས་པས་སྐྱག་པ་དང་། གང་བཅས་པ་བརྟེན་གྱི་
རར་གཞུག་པ། གསད་པར་དེ་རྒྱ་དུ་མས་ཀྱན་ཏུ་གཅོས་པ་དེ་དག་བདག་གི་བསོད་ནམས་
ཀྱི་མཐུས་གཞོད་པ་ཐམས་ཅད་ལས་ཡོངས་སུ་ཐར་པར་གྱུར་ཅིག

ད། གང་བཤེས་པ་དང་། སྒྲིམ་པའི་མེ་རབ་ཏུ་འབར་བ། ཁ་བས་འཚོལ་བ་ལ་རབ་ཏུ་
བཅོན་པ་སྤྱི་ལས་བྱེད་པ། དེ་དག་བདག་གི་ཁ་དོག་དང་རི་དང་རོར་ལྡན་པའི་བཟའ་
བདུང་གིས་ཆོམ་པར་བྱས་ཏེ་བྱིས་ཚོས་ཀྱི་རོ་ཤིན་ཏུ་བདེ་བ་ལ་འགོད་པར་གྱུར་ཅིག

ན། གང་དག་སྒྲོན་མེ་བལོ་བ་མེད་པ་དབུལ་བ་སྤྱག་བསྐལ་བ་གང་བ་དང་ཆ་བ་དང་།
 སྒྲང་བྱ་དང་། ཤ་སྒྲང་དག་གི་ཉིན་མཆན་དུ་སྤྱག་བསྐལ་ཚུང་བ་དེ་དག་བདག་གི་གོས་
 ཡོངས་སུ་སྤྱད་པར་འོས་པ། རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་དང་། སྤྱད་པ་དང་། འཕྲེང་བ་དང་། བྱག་
 པ་དང་རོལ་མོའི་སྒྲ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་བསམ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དང་།
 ཉོན་མོངས་པའི་གདུང་བས་མི་བརྗེ་བར་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་བདེ་བ་ལ་གནས་པར་གྱུར་
 ཅིག

ང་(ཤུག་ཐུབ་པས།) དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱད་པ་
 བསྐལ་བ་འམ་བསྐལ་པ་ལས་ལྷག་པར་རྒྱ་ཆེར་ཡང་དག་པར་བཤད་པར་འདོད་ཀྱང་།
 བསྐལ་པ་བྱད་པར་འགྱུར་གྱི། བཙམ་ལྡན་འདས་སྤྱན་པའི་རྒྱལ་པོའི་སྤྱན་གྱི་སྤྱན་ལམ་
 ཀྱི་བྱད་པར་རྒྱས་པའི་མཐའ་རྟོགས་པར་མི་འགྱུར་རོ།

༡། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཤུག་པའི་རྒྱལ་པོས། སེམས་གང་ལས་སྐྱབ་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱིས་བསྐྱབ་
 པ། ཉན་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱིས་གཟིར་བ་མུ་ངན་དང་། སྤྱག་བསྐལ་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱི་གཅིས་པ་ཕོངས་
 པར་གྱུར་བ་ཐམས་ཅད་རྗེས་སུ་གཟུང་ཞིང་ལྷ་དང་མིའི་དོན་དང་། སྤྱན་པ་དང་། བདེ་
 བའི་སྤྱད་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བདུན་གྱི་ཐབས་མཁས་དང་། སྤྱན་གྱི་སྤྱན་ལམ་གྱི་
 བྱད་པར་རྒྱས་པ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཤིང་། འདི་སྐད་དུ་འཇམ་དཔལ་དེ་ལྟ་བས་ན་ཡོན་
 ཏན་ཐམས་ཅད་དོན་དུ་གཉེར་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་པ་དང་། མ་འདྲེས་པར་དེ་
 བཞིན་གཤེགས་པ་བདུན་གྱི་མཆན་བཟུང་བར་བྱ། བདུག་པ། མར་མེ། བྱག་པ། ཞལ་
 ཟས། རོལ་མོའི་སྒྲ་ལ་སོགས་པས་མཆོད་པར་བྱ། ཡན་ལག་བརྒྱད་དང་ལྡན་པའི་བསྟོན་

གནས་ལ་ཞེ་བར་གནས་པར་བྱ། ཉིན་བདུན་གཙང་མར་བྱས་ཏེ། ས་ཚྭ་གས་གཙང་མར་གནས་ཤིང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བར། སྒོན་ལམ་གདབ་པར་བྱ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་རྗེའི་སེམས་སུ་བྱ་ཞེས་བྱ་བ་སོགས་པ་དང་། གཞན་ཡང་། ༡ དུས། ལྷ་མེ་ལྷ་མེ་xxx ཞེས་པའི་བེ་རྒྱུའི་འོད་ཀྱི་གཟུངས་འདི་རིགས་ཀྱི་བྱའམ་རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ཞིག་གིས་འཆང་ངམ་སློག་གམ་མཆོད་དམ། ལན་སྟོང་ཙ་བརྒྱད་དུ་བཏོན་ན། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་། བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སེམས་པ་དང་རྗེ་རྗེའི་ལྷ་མེ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཡང་དག་པར་བསྐྱུང་བ་དང་། ལྷ་བརྒྱ་བྱིན་དང་། ཆངས་པ་དང་། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་བཞི་དག་གིས་ཀྱང་ཡོངས་སུ་སྦྱོང་བ་དང་། མཆོམས་མེད་ལྷ་སོགས་པ་ལས་སྐྱིབ་བྱང་བ་དང་། བད་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མི་བཏབ་པ་དང་། རིང་དུ་འཆོ་བ། དུས་མིན་འཆི་བ་དང་། དག་དང་དགོན་པའི་གཞོན་པ་དང་འཐབ་ཚེད་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བ་དང་། བསམ་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པར་གྱུར་ཞེས་ངེ་སྐད་བཀའ་སྩལ་ལོ།

༢༡། །བརྗོད་བྱ་གཞིས་པ་དམ་པའི་ཆོས་ནི།

མ་རིག་གི་ལུན་པ་སེལ་བའི་སྒོན་མེ་མཆོག་དང་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་བཀའ་ཡང་དག་པ་ཆད་མར་གྱུར་པ། འགྱུར་བ་མི་མངའ་བ་བདེན་པ་མངོན་སུམ་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ།

༢༢། །བརྗོད་བྱ་གསུམ་པ་དགེ་འདུན་ལ་ཡང་།

འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་གྱི་བདེ་གཤེགས་ཀྱི་མཆོན་དང་། སྒོན་གྱི་སྒོན་ལམ་གྱི་བྱང་པར་རྒྱས་པའི་མདོ་སྡེ་སྒོན་པ་བཙུག་ལྷན་འདས་ཤུག་ཐུབ་པ་ལ་དམིགས་ཀྱིས་བྱ་བ་མཛད་

པའམ། ཐུགས་དམ་ལས་སྒྲིངས་ཏེ་བསྐྱལ་བ་དང་། མདོ་སྒྲེའི་ཆོག་རྫོགས་པར་བསྐྱང་
པའི་འཕྲིན་ལས་མཛད་གནང་། སོགས་མཆིའོ་འཕགས་པ་སྐྱབས་གྲོལ་གྱིས། ཉན་དང་
འཆི་སྲིད་ཉམས་པ་སོགས་ཉེས་པར་ཞི་ཞིང་བདེ་སྲིད་དར་བའི་སློན་ལམ་མཐའ་ཡས་པ་
མཛད།

། བྱང་སེམས་ཆེན་པོ་དཔལ་བྱུག་ན་རྡོ་རྗེ་ལ་སོགས་པ་བྱང་སེམས་ཀྱི་ཆོགས་དང་ལྷའི་
དགེ་བསྟེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། སློན་གདན་འཛོམ་པ་ཆེན་པོའི་སྐུན་སྤར་ལྷའི་ཆོག་བདེན་
པར་མདོང་གསོལ་དུ་རི་ལྟར་དམ་བཅས་ཤིང་། དེ་བཞིན་མཐུ་དཔལ་དང་ལྷན་པའི་དགེ་
བསྟེན་ཀྱང་ཡང་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བདུན་གྱི་སློན་ལམ་གྱི་བྱད་པར་རྒྱས་པའི་མདོ་
ལ་སོགས་པ་དམ་ཆོས་ཡུན་རིང་དུ་རྒྱས་པ་དང་། ཆོས་སྦྱོད་པ་ནམས་ལ་བར་ཆད་དང་།
བགེགས་སུ་གྱུར་བ་དང་། བདུད་གྱི་ཕྱོགས་སུ་གྱུར་པས་ཡུལ་ཕྱོགས་སུ་མི་ནད་ཕྱགས་
ནད་གཏོང་བ། ཐེན་པ་དང་། སད་སེར་སོགས་དང་། གནོད་པ་དང་། མཚན་མ་ངན་
པ་དང་། བཟ་མི་ཤིས་པ་མང་པོ་སློན་པ་སོགས་ལ། གང་ལ་གང་འདུལ་པའི་ཐབས་ཀྱི་
བསམ་ངན་འདོར་དུ་སྦྱལ་ཏེ། བྱམས་པའི་བསམ་པ་ཅན་དུ་བསྒྱུ་ཞིང་བསམ་སྦྱོར་ངན་
པ་འཛིག་ཅིང་། འདོར་དུ་སྦྱལ་པ་བདེན་མཐོང་མདོ་ཉིད་བསྐྱུང་བར་དམ་བཅའ་མཛད་
པ་མང་ངོ་།

དེ་ཡང་མཚན་ཅིམ་ཐོས་པས་ངན་སོང་གི་འཛིགས་པ་ལ་བསྐྱབ་ཅིང་། གལ་ཏེ་
ངན་སོང་དུ་སོང་ཡང་དྲན་པ་ཅིམ་གྱིས་དེ་ལས་ཐར་བར་འགྱུར་བས། སྦྱིར་སངས་རྒྱས་
ཀྱི་སྤང་རྟོགས་ལ་བྱད་པར་མེད་ནའང་། ཐབས་མཁས་པ་དང་། སློན་ལམ་དང་མཚན་

གྱི་པན་ཡོན་ལ་བརྟེན་ནས། འགྲོ་བའི་རྒྱུད་ལ་སྤྱུགས་རྗེ་འདུག་ཆེ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ།
 ལྷ་བརྒྱའི་ཐ་མ་ལ་དམ་ཆོས་ལྟར་ན་སེམས་ཅན་གྱི་ལས་སྣོན་གས་བསྐྱེབ་པ། སྤྱུག་བསྐྱེལ་
 སྣོན་གས་ཀྱིས་གཙུག་པ། ཐོངས་པར་གྱུར་པའི་སྐབས་ཡིན་ལ། དེའི་རྒྱ་མཚན་སྦྱིར་བསྟན་
 པ་ཉམས་དམའ་བར་སོང་ན། གསུང་རབ་སྦྱི་དང་གཟུངས་སྤྱུགས་སོགས་ཀྱི་མཐུ་ཆུང་
 དུ་འགྲོ་བར་གསུངས་མོད། མདོ་རྒྱས་སྟོན་ལམ་བྱུང་པ་འདི་ནི། དུས་ངན་སྤྱིགས་མའི་
 སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་ནན་གྱིས་གསུངས་པས་རྣམས་ཆེར་འགྲོ་བ་སྟོན་ལམ་གྱི་སྟོབས་ལས་
 བྱུང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྦྲེལ་བྱུང་ཆུབ་ལས་བྱིར་མི་ཐོག་པ་དང་།
 ལས་སྐྱེབ་བྱུང་བ་དང་། ཉན་པ་ལ་སྟོན་དང་། རིམ་གྱོ་བྱེད་པ། མི་ལྟན་ནམ་སྟན་པ་
 སྟན་མ་ཡིན་པ་བྱེད་པ་དུས་མིན་འཆི་བ་ཆེན་པོ་དགུ་རིགས་ཞི་བར་བྱེད་པ་སོགས་པན་
 ཡོན་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་ ཉན་ལུག་འབྲུགས་ཚོད། བྱིམས་རྟ་རྩུད་པ། བཅོན་དུ་ཆུད་པ།
 གསལ་པར་ངེས་པ། རྒྱལ་ཁམས་དང་། ཞིང་པ། ཆོང་པ། དབུལ་འཕོང་ལུས་རིད་པ།
 བུད་མེད་སྤྱུ་གུ་བཅའ་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ། མི་དགེ་བའི་སེམས་མང་པ། པན་སེམས་རིང་
 དུ་སོང་བ་ཐ་ན། སྤང་བུ་དག་གིས་གཙུག་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་སོགས་ཀྱི་སྦྱོང་བའི་སེམས་
 ཅན་རྣམས་བྱུང་ཆུབ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་སྦྱོབས་པའི་སྟོན་གྱི་སྤྱུགས་དམ་དང་། སྟོན་ལམ་
 བྱུང་པར་ཅན་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། དེ་མིན་བདག་ལྟ་བུའི་ངོར་སངས་རྒྱས་སྟན་
 སྦྲེལ་བ་རྒྱུད་ཆོ། ཉན་པ་ཞིག་ཙ་ཆུ་གཟིགས་ཤིང་། སྟན་སྦྱོར་རྣམས་ལྟན་ཞིག་བྱིན་ཆུབས་
 པ་ཞིག་ལས་གཞན་གང་ཡང་མི་གནང་པའི་སྤང་བ་མཐོང་པ་ལ། དེ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་ཞིང་།
 བདག་ལྟ་བུས་དཔེར་ན། རྩོད་རྩོད་ཞིག་ལ། དེ་སྤྱུགས་ལ་འགྲུབ་པར་ཤོག་ཅིག་ཅེས་

སྒྲོན་ལམ་རྒྱལ་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པ། དེང་གི་དུས་སུ་འདིག་རྟེན་འདིའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ། གཞུང་
 ངམ། རྒྱལ་ཁབ་བམ། འདུས་ཚོགས་གང་ཞིག་ནས། སྤྱིང་ངམ་ཡུལ་ལམ་གནས་དེར།
 ཞི་བ་དང་བདེ་བའི་འདུག་བསྐྱེད་ཆེད་དུ། ལས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ཚོགས་པ་ཚོ་མ་བཞིན་པའི་མི་
 རྣམས་ཀྱི། བསམ་སྒོ་དང་། བྱ་བའི་འཆར་གཞི་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པ་སྤེལ་བའི་སྐབས་སུ་
 ས་སྤྱི་འོ་ནས་ཀྱང་། དེ་དག་དང་མཉམ་དུ་མཐུན་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་ན། འབྲས་བཟང་
 ཐོབ་ངེས་པས། དེ་ལྟར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བརྒྱད་སྟུན་ངངས་ནས་མཚན་བརྗོད་ཅིང་།
 སྒྲོན་ལམ་བཏབ་པ་ཐུག་འཆལ་པ་སོགས་ཡན་ལག་བདུན་བཅུས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་
 སྟོབས་དང་། དེ་དག་གི་མཐུས་དཔལ་དང་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་བརྟན་འགྲོའི་ཕན་
 བདེའི་ཆ་ལག་དུ་ལྟར་པ་དབང་ཐུག་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤིག་སྤྱི་བ་བྱང་པ་སྐྱེ་ལ་སྟུན་མི་
 མང་འཁོར་སྐྱེ་ཆེ་རིང་པ། དབུ་ཚྭ་ག་བཅན་པ། ཆབ་སྲིད་འདྲིམ་དར་ཆེ་བ། དཔལ་ཐུན་
 སུམ་ཚོགས་པ། མཐར་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་བརྟེས་པ།
 འབངས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྤྱི་ནང་གི་གཞོན་པ་ཐམས་ཅད་རབ་དུ་ཞི་ཞིང་བདེ་སྦྱིད་དང་
 ལྡན་པ་ཡུལ་ཁམས་ཐམས་ཅད་བཀྲ་ཤིས་པ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་བཅོམ་
 ལྡན་འདས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཞལ་མཐོང་སྟེ་གདམ་ངག་ཐོབ་ནས་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་ནས་
 སངས་རྒྱས་པ་དང་དམ་པའི་ཆོས་ཡུན་རིང་དུ་གནས་ཤིང་སྒོ་ཐམས་ཅད་ནས་དར་ཞིང་
 རྒྱས་པར་ལྟར་ཞེས་གསུངས་ལྟར། དེ་ལྟར་དགོས་མིན་སོ་སོའི་ཐུགས་ཀྱི་བབས་སུ་
 གཟིགས་སུ་གསོལ། འཆལ་གཏམ་མང་པས་འགལ་མེད་ཞུས།

དྲུག་པ་གྱི་བཙོན་ཐབས།

बुद्धात्मानं विना न भवति

ཨོཾ་ཨ་ཁུ། སྒྲུབ་གྱི་བླ་མ་བེ་རྒྱུ་འོད་དང་།

འཆོ་བྱེད་གཞིན་ལུ་སྤྱུབ་དཔའ་ལོ་དང་།

གཡུ་ཐོག་བྱང་ཕྱར་ངང་སྒོང་བརྒྱད་པར་བཅས།

གཅིག་བསྟན་རོ་བོ་གངས་ཅན་བསྟན་འགྲོའི་མགོན།

འཇམ་སྒྲིང་ནི་བདེའི་མགོན་ལ་གུས་ཕྱག་འཚལ།

གངས་ཅན་གསོ་རིག་གཞུང་ལྷགས་རྒྱ་མཆོ་ལས།

བསྟན་པའི་དྲགས་བཅས་ལག་ལེན་སྒྲིང་པའི་དོན།

གོ་སྒྲུབ་ལག་ལེན་སྒྱུད་བདེ་འདི་ན་སྒྲེལ།

དེ་ཡང་ཐོག་མར་ཡུལ་གོང་མ་ནུམས་ལ་མཆོད་པར་བརྗོད་དེ་སྐབས་དོན་གྲུབ་

བར་བྱ་བ་ནི། དྲུགས་བཅོས་ཏེ། དེ་ཡང་རྒྱད་ལས་འཇམ་པའི་དབྱེད་ལ་དྲུགས་ལྷམས་

བྱུག་པ་གསུམ་ཞེས་གསུངས་ཤིང་། འཇམ་དབྱུང་གི་ནང་ཚན་དྲུག་མ་གྱི་བཅོས་ཐབས་

དེ་ནི་ཐོག་མར་ནད་ཚ་གང་གང་ཡིན་མ་ནོར་བར་ལེགས་པར་གྱེད་དེ་ནད་ཚ་གང་
 གང་ཡིན་གྱང་དེར་ཐད་ཀར་ཕོག་ཐུག་གཏོང་ཐུབ་པའི་སྒྲན་ནམ་དངོས་རྣམས་རིགས་ན་
 ཟུག་གི་སྟེང་ངམ་དེའི་ཁོར་ཡུག་དུ་ཐད་ཀར་སྐྱར་ཞིང་བདུགས་པར་བརྟེན་ནས་ན་ཟུག་
 འཕྲལ་མ་ཉིད་དུ་གཙོག་པར་བྱ་བའི་དམིགས་ཡུལ་དུ་སླེབས་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་དེར་
 དུགས་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་དུགས་ཀྱི་བཙོས་ཐབས་དེ་ནི་སྒྲན་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་
 འཕྲོད་ལས་པ་དང་། སྒྲན་ཞབས། ནད་གཡོག་མ་ཟད་ནད་པ་རང་ཉིད་ནས་གྱང་འཕྲལ་
 དུ་ན་ཟུག་གཙོག་ཆེད་བེད་སྤྱོད་བྱ་ཆོག་པའི་བྱད་ཆོས་དང་ལྷན་པ་ཞིག་རེད། དུགས་
 ཀྱི་བཙོས་ཐབས་དེར་དུགས་བྱ་རུང་མིན་སོགས་ཙམ་པའི་ས་བཅད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བཞི་ཡོད་དེ།
 ༡། དུགས་བྱ་རུང་བའི་ནད་གཞི་ཁག་བསྟན་པ།
 ༢། བྱ་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་ཁག་བསྟན་པ།
 ༣། དུགས་བྱ་བའི་ཐབས་བསྟན་པ།
 ༤། དུགས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་བསྟན་པ་བཅས་བཞི་འོ།
 ༡། དུགས་བྱ་རུང་བའི་ནད་གཞི་ཁག་ནི། བད་ཆུང་དང་། མ་ཞུ་བ། སྐང་ཐབས། རྩ་
 སེར། བྲག་འབྱུགས། ཚད་པའི་གཟེར་བ་བཅས་ཡིན་ནོ།
 ༢། དུགས་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་ཁག་ནི། བད་ཀན་སྐྱ་ཐབ་དང་། མཁྱིས་པ་ཁྲ་ཡ་ནག་
 གོ། རིམས་བལ་ནད། མངོ་དུག་དམུ་ཆུ་ནག་གོ། ལུས་ཚོ་ཆེས་པ་(ལུས་རུངས་ཕྱི་མ་རྒྱས་
 པ་སྟེ། བད་ཀན་ཆེལ་འཕེལ་ཅན།) འབྲུམ་ཐོར་འབྲུང་བ། ཁ་ཟས་ཐོས་མ་ཐག་པའི་རྩེས་
 བཅས་ཡིན་པའི་འདི་རྣམས་ལ་དུགས་བཙོས་མི་རུང་བ་ཡིན་ནོ།

༡། དུགས་བྱ་བའི་ཐབས་བསྟན་པ་ལ་བསེལ་དུགས་བྱ་བའི་ཐབས་དང་། རྫོད་དུགས་
བྱ་བའི་ཐབས་ཕྱི་ལུགས་ལྟར་ན་(Cold Fomentation and Hot Fomentation)བཅས་
དབྱེ་བ་གཉིས་སོ།།

༡། བསེལ་དུགས་བསྟན་པ་ནི། འབྲམས་ཀྱི་ཆ་བ་དང་། འཁྲུགས་ཀྱི་ཆ་བ་སོགས་ཀྱིས་
ལུས་སྟོད་སྟེང་དུ་བྱུག་གཟེར་མི་འཕོ་བར་གནས་གཅིག་དུ་ཕྱར་ཚུགས་སུ་གཟེར་བ་ལ་ཐོ་
རངས་སྐར་གྲལ་མ་ཞིག་གོང་དུ་ལེན་པའི་སྐར་ཚུས་ཚུ་ལྷག་བརྟེན་པའམ་ཡང་ན་སྐར་
ཚུ་དེ་ཉིད་ཀྱོད་པའམ་འཁྲུགས་དམ་ནང་དུ་སྒྲུགས་ནས་གཟེར་སར་བདུག་གོ།

༢། དེ་བཞིན་རིམས་འཁྲུགས་ཆ་བ་བྱེར་བ་དང་། རྫིངས་པའི་རིགས་ལའང་སྐར་ཚུས་
བྲན་པར་བྱའོ།

༣། མིག་ལ་མདའ་དྲོ་སོགས་མཆོན་ཕོག་ནས་བཙན་ཐབས་སུ་སྐངས་པ་ལ་སྐར་ཚུ་ཀྱོད་
པར་སྒྲུགས་པས་བདུག་གོ།

༤། ཤ་དུག་གིས་བཏབ་ནས་གེ་བ་འགགས་ཤིང་ཆ་བ་ལ་བོང་ང་དཀར་པོའི་ཕྱེ་མ་བྱས་ཏེ་
གངས་ཚུ་གང་མོ་ལ་བཏབ་པ་ཀྱོད་པའི་ནང་དུ་སྒྲུགས་ནས་སྐེ་ལ་བདུག་གོ།

༥། རྩ་གཟེར་གྱི་ནད་ཀྱིས་རྩ་མ་གཟེར་ཞིང་བྱུག་ཆེ་བ་ལ་བོང་ང་དཀར་པོའི་ཕྱེ་མ་དང་
ཁྱུ་མཁན་སྐངས་པའི་གངས་ཚུ་གང་མོ་ལ་སྐར་ནས་ཀྱོད་པའི་ནང་སྒྲུགས་ཏེ་བདུག་པར་
བྱའོ།

༦། བྲག་གི་སྐང་ཐབས་དང་མཁྲིས་པའི་སྐང་ཐབས་སྒྲུག་པོ་ཆ་བའི་སྐང་ཐབས་སོགས་
ཆ་སྐང་གི་རིགས་ལ་ཚུ་ནང་གི་དྲོ་གང་མོས་ན་བྱུག་གང་ཡོད་སར་བདུག་གོ།

- ༥༡ ཚད་པའི་ནད་ཀྱིས་གཟེར་བ་ལ་ཚུ་གང་མོ་དང་ཚོས་སྦྱགས་ཀྱིས་བདུག་པའམ།
- ༥༢ ཡང་ན་གཡའ་བྲག་ལ་སྦྱིས་པའི་ཚན་དང་ཞོ་སྦྱར་བས་བདུག་གོ
- ༥༣ སྤྲ་ཁག་མ་ཚད་ནས་རྒྱན་རིང་འཛག་པ་ལ་སྐར་ཚུ་གོད་པར་སྦྱགས་པའམ་ཡང་ན་
འདག་པ་ནག་པོ་སྟེ་གོ་ཚོག་དང་མཆོའུ་སོགས་ཀྱི་བཏིང་ནས་བཏོན་པའི་འདག་པ་ནག་
པོ་གང་མོས་སྦྱིན་དབྲག་དང་རྟ་ཁུང་དུ་བདུག་གོ།
- ༥༤ སོ་ལ་ཁྲག་ཚད་རྒྱས་པ་དང་རྒྱང་གིས་སེའི་ཐད་ཀྱི་ཕྱིར་སྐྱངས་པ་ལའང་གོང་གིས་
འདག་པ་ནག་པོས་བདུག་ན་པན་པའོ།
- ༥༥ དྲིག་གི་ནད་ཀྱིས་རྐང་པ་ཆ་འབྲབ་བྱེད་པ་ལ་སྟེ་ཏེས་དང་བ་སྐང་གི་ཕྱི་བ་སྦྱར་ནས་
བདུག་གོ།
- ༥༦ རྫོད་དུགས་བཞེན་པ་ནི། ༡ མ་ཞུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་སྐང་ཐབས་ཀྱིས་ཕོ་བ་སྟག་པར་
ན་བ་ལ་ཆ་སྐྱངའི་ནད་དུ་མེ་ལ་བསྐྱོས་པ་རས་ཁྲག་སོགས་སུ་སྦྱག་ནས་དུགས་པར་བྱས་
པས་ཤིན་དུ་ནས་པན་ཆེའོ།
- ༥༧ མཆོན་ཀྱིས་མ་བྱུང་ནས་ཁྲག་ཕྱིར་ལ་མ་ཐོན་པར་ནད་དུ་ཁྲག་ཤ་ཆགས་ཏེ་འབྲགས་
པ་ལ་ཚུ་ནད་གི་དེའུ་མེར་བསྐྱོས་པའི་རྫོན་མོས་བདུག་གོ།
- ༥༨ མཆོན་ཁྲག་འབྲགས་པ་སྟེ་མཆོན་པ་སྐང་ཐབས་ལ་གྲོག་ཤིང་མེ་ལ་བསྐྱོས་པའི་ཆ་
པོའམ་ཡོས་ཆ་པོས་བདུག་གོ།
- ༥༩ མཁལ་མ་གང་ནད་ཀྱིས་གཟེར་བ་དང་དེ་ཚུ་སྟེ་བ་ལ་སྐང་མ་སྐྱམ་པོ་སྐྱངའི་ནད་དུ་
རྫོས་པ་ཚུགས་ཚད་ཀྱིས་བདུག་གོ།

༥། བུད་མེད་ལ་བྱ་བཅས་པའི་རྗེས་ལ་རྒྱ་ཞབས་དང་མཛང་ར། མཁལ་རྟེན་བཅས་ན་
ཞིང་གཟེར་བ་ལ་བྱི་ཁྲུང་ཁ་ཤར་བལྟས་ཀྱི་སྒོ་རྩེ་སྤངས་པའི་ས་ཞིབ་ཆང་གིས་བྲན་ནས་
སྤང་འེན་ནང་མེ་ལ་བརྗོད་ཏེ་བསྟོས་པ་རས་ཁྲག་ནང་སྤྱགས་ཏེ་བདུག་པར་བྱའོ།

༦། བད་ཀན་སྤྱག་པོའི་དུས་གསུམ་ལས་སྤྱག་པོ་ཆ་གང་འཐབ་པའི་སྤང་ཐབས་ལ་བྲག་
རྒྱ་ཏ་པོའི་རྩ་ལོ་ཆ་ཆང་དང་། རྒྱ་ལོ། རྒྱ་མཁན་བཅས་རྒྱ་ལ་སྤངས་ཏེ་བཙོས་པས་གང་
ན་བའི་སར་བདུག་པར་བྱའོ། །དེས་སྤྱར་དུག་དང་སྤྱར་དུག་སོགས་དང་། །ཁྲག་རྒན་
ནས་མཆོན་ཁྲག་པོ་བར་ལྷུང་ནས་ན་བ་བཅས་ཀྱང་འཛོམས་པའོ།

༧། པོ་བའི་མེ་རྩོད་ཉམས་ཏེ་ཁ་ཟས་མ་བྱ་བ་དང་། གང་བའི་སྤྲན་པོ་བར་འདྲིལ་བ། ལོང་
དང་མཆེར་པ་སོགས་སུ་གང་སྤྲན་ཆགས་པ་ལ་སྤྱག་རོན་ཀྱི་བྲན་སྤང་འེན་ནང་དུ་བརྗོད་
པའི་ཆན་པོའི་དུགས་ཀྱིས་བདུག

༨། གང་བའི་ནད་ལས་གཞང་སྤྲན་དང་། གསང་གནས་ཀྱི་སྒོ་བ་སྤངས་པ། པོ་བ་མཁལ་
རྟེན་ན་ལ་སོ་ཕག་དང་རྩ་གསར་པ་གང་རུང་མེ་ལ་བསྟོས་པས་གང་ནའི་གནས་སུ་བདུག་
པས་ཕན་པའོ།

༩། སྤྲན་ཀྱི་སྤང་ཐབས་ལ་སྤྱུ་མ་དཀར་པོའི་རྩ་བ་དང་ལོ་མ་ཆོམ་བརྟུང་བྱས་པ་རྩ་སོགས་
ཀྱི་ནད་དུ་སྤྱགས་ཏེ་ཆ་པོར་བསྟོས་པས་བདུག་པར་བྱའོ།

༡༠། གཞང་སྤྲན་ལ་ཕུར་མོང་ལོ་མ་དང་རྟ་སྤངས་གསར་པ་ནམས་སྟོད་ཀྱི་ནད་དུ་བསྟོས་
ཏེ་བདུག་གོ།

༡༡། གང་བ་དང་རྒྱང་གི་རྟེན་ཀྱིས་གཞང་ལུག་པ་ལ་སྤྱུ་མ་ལྟན་ཀྱི་ཀོང་བུ་མེ་དང་ཉི་མར་

ཆ་པོར་བསྐྱོས་ཏེ་བདུག་གོ

༡༡། དེ་ཡང་སྐྱུམ་གོང་བྱ་ཆ་མོས་མ་བདུག་སྒྲིན་ལ་ཆང་ངམ་འོ་མ་དང་ཆུ་རྫོང་འཇམ་ཙམ་
བསྐྱོས་པས་གཙང་མར་བཀྱས་རྗེས་སྐྱུན་པའི་ལག་པའི་སེན་མོ་བྲེགས་ནས་མཛུབ་མོས་
ཕུ་དུང་ནང་དུ་སྒྲིག་པ་ལྟར་ནང་དུ་ལེགས་པར་གཞུག་དགོས་སོ།

༡༢། རླང་གི་ནད་ཀྱིས་བྱང་དང་ཕྱི་ལོགས་སོགས་གཟེར་བ་ལ་བྱིང་པའམ་སྲིང་བལ་
གང་རུང་སྐྱུམ་ནག་ལ་བཙོས་པའི་སྐྱུམ་ལྟན་ཆ་མོས་བདུག་པའམ་ཆུ་རྫོང་མེར་བསྐྱོས་པས་
བདུག་གོ།

༡༣། མོ་བ་དང་། རྒྱ་མ། ལོང་བཅས་ཀྱི་གནས་སུ་བྱང་བའི་ནད་ཞུགས་པ་དང་། རྫོང་
མེད་པར་བྱང་ལྟང་ངེ་འདུག་པ་ལ་ལག་མཐིལ་གཞིས་པན་ཚུན་བརྟན་ནས་རྫོང་པབ་པས་
བདུག་གོ།

༡༤། ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ཆོགས་སུ་ལ་རྣམས་སུ་ཆུ་སེར་གསོག་པའམ་ཞུགས་པ་ལ་ཤག་
མ་སྟེ་རྫོག་ཡའ་སྒྲིན་ཆེ་ཆུང་སེན་མོ་ཙམ་བྱས་ཏེ་ཆང་གིས་བྲན་ནས་བསྐྱོས་པས་བདུག་
པར་བྱའོ། ཡང་ན་སྤངས་མ་སྐྱུམ་པོ་དང་གྲོག་ཞིང་བསྐྱོས་པས་བདུག་གོ།

༡༥། བྱང་བ་དང་རླང་གི་ནད་ཀྱིས་བྱི་ཆུ་འགགས་ན་འབའ་ཆ་སྟེ་འབྲུ་མར་བཙོར་བའི་
རོ་མ་དང་། བྱ་བྲེས་སུག་རོན་བྲུན་བཅས་མེ་ལ་བསྐྱོས་པས་མདུན་རྒྱབ་ཀྱི་སྤང་གསང་
ལ་བདུག་གོ།

༡༦། རྫོང་ཆད་དང་རླང་གིས་གཟེར་བ་ལ་འཁར་གོང་སྲིན་ཅན་དང་རུས་རྫིང་སྐྱུམ་ལྟན་
བརྟན་ཏེ་ཆང་གིས་བྲན་པ་མེར་བསྐྱོས་ཏེ་རས་ཁྲག་ནང་གཏུམས་པས་རླང་གི་གསང་

ནམས་སུ་བདུག་གོ།

༡༥། ཡན་ལག་གི་ཚུ་སེར་ལ་ལྷག་གི་རིལ་མ་ཆང་གིས་བྲན་ཏེ་བསྐྱོས་པ་དེས་བདུག་པ་
བཅས་སོ།

༡༥། དུགས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་བསྟན་པ་ནི། གོང་དུ་གསལ་བའི་བསེལ་དུགས་དང་རོད་དུགས་
གཉིས་ཀའི་ཕན་ཡོན་བསྟན་པ་སྟེ། ལུས་ཀྱི་གནས་གང་རུང་དུ་ཨ་ན་ཨ་ཆའི་ན་ཟུག་ལྟང་
ལྟང་དུ་ལྟང་བ་ནམས་འཕྲལ་མ་ཉིད་དུ་ན་ཟུག་གཅིག་པར་བྱེད་པས་ན་དཔུང་གི་མཆོག་
ནི་དུགས་འདི་ཉིད་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱའོ།

སྒྲུབ་སྒྲུབ་བ།

གསོ་རིག་གཞུང་ལས་བསྟན་པའི་དུགས་བཅས་འདི།

ཆོག་ཉུང་དོན་གསལ་ཀྱན་གྱིས་གོ་སྒྲུབ།

བཀོད་པ་འདིས་མཆོན་ནམ་དཀར་དགེ་བའི་མཐུས།

གངས་ཅན་མགོན་པོའི་སྐྱེ་ཆེ་ཞབས་བརྟན་ཅིང་།

ཐུགས་བཞེད་མཐའ་དག་འབད་མེད་ལྷན་གྱིས་གྲུབ།

གངས་ཅན་ལྗེ་ངས་སུ་གཞིས་བྱས་མཉམ་འདྲེས་ཤིང་།

བགྱིས་བདེ་སྦྱིད་ཉི་འོད་ལྷུང་དུ་འཆར།

སྒྲན་ཅིས་བསྟན་པ་ཕྱོགས་དུས་ཀྱན་དུ་རྒྱས།

དེ་འདྲིན་སྦྱོར་ནམས་ཡར་ངོའི་ལྷ་བཞིན་འཕེལ།

འགོ་ཀྱན་སྒྲན་པའི་རྒྱལ་པོའི་རྗེས་འདྲིན་ཤོག

[illegible]

48

བཤང་གཅིའི་ལམ། །པོ་མོའི་དབང་པོ་སོགས་ཀྱང་རིམ་དོད་བཤད། །སྟོན་གྱི་འཁྲིག་པའི་
 བག་ཆགས་ལྟན་པ་གཉིས། །གཅིག་སེམས་གཅིག་ལ་ཆགས་དེ་ལོག་པར་ཞུགས། །དེ་ནས་
 མངལ་དུ་སེམས་ཅན་མངལ་སྟེ་བྱང་། །དེ་ལ་འབྱུང་བཞི་ཙུང་དང་ཐིག་ལེ་བཅས། །ཁམས་
 བྱི་རྒྱག་གམ་ཡང་ན་ནི། །པ་ལས་ཐོབ་པའི་རུས་པ་རྒྱང་ཁྲ་གསུམ། །མ་ལས་ཐོབ་པའི་ཤ་
 པགས་ཁྲག་གསུམ་སྟེ། །ཁམས་རྒྱག་ཆང་བའི་འཛམ་བུ་སྒྲིང་པའི་མི། །མངལ་ནས་སྟེས་
 ཤིང་ཁམས་བྱི་རྒྱག་ལྟན་ཟེར། །ཁ་ཅིག་རིམ་གཉིས་སྒྱུང་གཞི་མི་གཅིག་ཟེར། །རང་གི་
 ལུགས་ལ་སྒྱུང་གཞི་གཅིག་ཡིན་དེ། །གང་གི་འབྱུང་ངེས་སྟེ་ཤི་བར་དོ་གསུམ། །སྒྲིང་བྱིད་
 ལམ་ཁྱེར་གསུམ་གྱིས་སྒྱུངས་པ་ལས། །འབྲས་བུའི་སྒྲིག་གསུམ་ཐོབ་པར་འགྱུར་བྱིར་རོ། །སྒྲ་
 མེད་སྒྲགས་གྱི་ཐོག་མ་ནས། །ཉམས་སུ་བླངས་དེ་སྟོགས་དུས་གྱི། །ཆོ་བུང་གཅིག་ལ་འཛང་
 རྒྱ་བའི། །གང་ཟག་ཡིན་ན་རྒྱག་ལྟན་གྱིས། །ཁྱབ་པ་ཡོད་པར་གཞུང་ལས་གསུངས། །དེ་
 ལྟའི་ལུས་གྱི་ཙུང་འཁོར་ནི། །སྟེ་བོ་བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོ་རུ། །ཙུང་ཡི་འདབ་མ་སོ་གཉིས་དང་།
 མགྱུན་པ་ལོངས་སྟོད་འཁོར་ལོ་རུ། །ཙུང་ཡི་འདབ་མ་བརྒྱ་རྒྱག་ཡོད། །སྟེང་ཁ་ཆོས་གྱི་འཁོར་
 ལོ་ལ། །ཙུང་ཡི་འདབ་མ་བརྒྱད་དུ་ངེས། །ཉེ་བ་སྟུལ་བའི་འཁོར་ལོ་རུ། །ཙུང་འདབ་རྒྱག་
 རུ་རེ་བཞི་སྟེ། །གསང་གནས་བདེ་སྟོང་འཁོར་ལོ་ལ། །ཙུང་ཡི་འདབ་མ་སོ་གཉིས་སོ། །སྟེང་
 ཁའི་རོ་རྒྱང་དབུ་མ་གསུམ། །ཤར་གྱི་ཙུང་འདབ་སུམ་སྟོར་མ། །སྟོ་འདོད་མ་སྟེ་ཙུང་ལྷ་ཆགས།
 རུབ་གྱི་བྱིམ་མ་བྱང་ངོས་གྱི། །གདུམ་མོ་དང་ནི་རུལ་བལ་མ། །དེ་དག་ཐོག་མར་སྟེང་
 ཁ་རུ། །ཆགས་པའི་ཙུང་འདབ་བརྒྱད་ཅེས་ཟེར། །སུམ་སྟོར་མ་དང་འདོད་མ་དང་། །བྱིམ་
 མ་དང་ནི་གདུམ་མོ་ལས། །མཆམས་བརྒྱད་གྱིས་པའི་ཙུང་འདབ་ལ། །སྟེང་ཁའི་ཙུང་འདབ་

བརྒྱད་ཅེས་ཟེར། །སྒྲིང་ཁའི་རྩ་འདབ་འདི་བརྒྱད་དང་། །ཐོག་མར་ཆགས་རྩ་མི་གཅིག་
 གསུངས། །སྒྲིང་ཁའི་རྩ་འདབ་བརྒྱད་པོ་ལས། །རྩ་རྒྱུན་གསུམ་གསུམ་རབ་གྲུས་པས།
 །ཉེར་བཞི་གནས་ཀྱི་རྩ་ནམས་ཆགས། །དེའི་སྒྲིང་ཐོག་མར་སྒྲིང་ཁ་རུ། །ཆགས་པའི་རྩ་
 བརྒྱད་བསྟན་པ་ལ། །བྱང་སེམས་འབབ་རྩ་(གཙམ་)སོ་གཉིས་ཟེར། །དེ་ཡང་རི་རྒྱུད་
 མཉམ་སྦྱོར་ལས། །བྱང་རྒྱུབ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྩ། །སུམ་རྩ་རྩ་གཉིས་དམ་པ་ཡིན།
 །ཞེས་པ་རིམ་ལྔ་སྒྲིང་པོར་བྲངས། །གནས་ནི་ཉེར་བཞིའི་རྩ་རེ་ལ། །གསུམ་གསུམ་གྲུས་
 པས་དོན་གཉིས་དང་། །དེ་དག་རེ་རེར་སྒྲིང་གྲུས་པས། །བདུན་ཁྲི་ཉིས་སྒྲིང་འཆགས་
 པར་གསུངས། །ནམ་ཞིག་འཆི་བའི་དུས་ཀྱི་ཆོ། །རྩ་འདབ་སྒྲིང་ཕྱག་དོན་གཉིས་ཀྱི། །རྒྱང་
 རྣམས་རོ་རྒྱང་གཉིས་སུ་འདུས། །དེ་གཉིས་རྒྱང་ཡང་དབུ་མར་ཐིམ། །དབུ་མའི་སྒྲིང་
 རྒྱུད་རྒྱང་རྣམས་ཀྱང་། །མཐའ་མར་སྒྲིང་གའི་རྒྱ་རྒྱ་ཡི། །(ནང་གི་)དཀར་དམར་ཁམས་
 ནི་གཏུ་ཁ་སྦྱོར་རྩལ། །ཡོད་པའི་དབུས་ན་ཤིན་པའི་རྒྱང་། །སེམས་དང་ངོ་བོ་གཅིག་པའི་
 ཆ། །མི་ཤིགས་སོག་རྒྱང་ལ་ཐིམ་ནས། །འཆི་བ་མངོན་དུ་བྱ་དགོས་ཏེ། །ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་
 གང་རུང་ན། །ཤིན་དུ་སྤྱོད་པའི་རྒྱང་མ་གཏོགས། །ནམ་ཤེས་ཏེན་བྱེད་རྒྱང་(རྒྱང་ཟད་ཅིག་)
 གནས་ན། །འཆི་བ་མི་སྲིད་ཅེས་གསུངས་སོ། །དེ་ཡང་གང་ཞིག་འཆི་བ་ལ། །མངོན་དུ་
 སྦྱོགས་ཤིང་བྱིན་ང་གི་འཆི་ལྟས་འཆར་བའི་རྩལ་དེ་ཡང་། །ཤུང་ལྔ་ཁམས་བཞི་སྦྱེ་མཆེད་
 རུག །ལུ་ལྔ་ལྔ་གཞི་དུས་ཡེ་ཤེས་ལྔ། །བཅས་ཏེ་རགས་པ་ཉེར་ལྔ་པོ། །ཐིམ་པའི་སྒྲོ་ནས་
 འཆི་དགོས་སོ། །ཐིམ་རིམ་ལ་ཡང་དང་པོ་ནི། །གཟུགས་སྤང་རིགས་གཏོགས་ཆོས་ལྔ་
 པོ། །དུས་མཉམ་ཐིམ་སྟེ་གཟུགས་སྤང་དང་། །གཞི་དུས་མེ་ལོང་ཡེ་ཤེས་དང་། །ས་ཡི་

ཁམས་དང་མིག་དབང་པོ། རང་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྐྱུས་གཟུགས་བཅས་ལ། རྟེན་མཉམ་དུ་
 བྱི་ཐིམ་པར་འགྱུར། རྟེན་གྱི་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་ནི། གཟུགས་སུང་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་
 ལ། ཡན་ལག་སྟར་ལས་སྤྱད་དང་། ལྟམ་ཉམ་རྒྱུད་ཞིང་རྟེན་མཉམ་འགྱུར། མེ་ལོང་(མེ་
 ལོང་དུ་གཟུགས་བརྒྱན་ཅིག་ཅར་འཆར་བ་བཞིན་གཞིས་དུས་ཀྱི་མེ་ལོང་ཡེ་ཤེས་ལ་ཡུལ་དུ་མ་ཅིག་ཅར་
 གསལ་བར་འཆར་)ཡེ་ཤེས་ཐིམ་རྟགས་སུ། མིག་མི་གསལ་ཞིང་རབ་རིབ་འགྱུར། སའི་
 ཁམས་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་སུ། ལྟམ་ནི་ཤས་ཆེར་སྐམ་པ་དང་། ཡན་ལག་རྣམས་ནི་སྟོད་
 འགྲོ་ཞིང་། སའོག་བྱིང་བའི་སྒྲུང་བ་འབྱུང་། མིག་དབང་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་སུ། མིག་
 འབྱེད་འཛུམ་དཀའ་མི་རྟེན་པ། རང་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྐྱུས་གཟུགས་སུང་པོ། ཐིམ་པར་གྱུར་
 བའི་ཕྱི་རྟགས་སུ། ལྟམ་ཀྱི་བཀྲག་མདངས་ཡལ་བ་དང་། ཉམས་སྟོབས་བདེ་པར་འགྱུར་
 བ་སྟེ། རྟེན་གྱི་རྣམས་ཀྱི་ནང་རྟགས་སུ། སྒྲིག་རྒྱ་ལྟ་བུའི་སྒྲུང་བ་འབྱུང་། རྟེན་རྒྱུ་
 ཆོར་སུང་རིགས་གཏོགས་ཀྱི། ཆོས་ལྟ་དུས་མཉམ་ཐིམ་པ་སྟེ། ཆོར་སུང་ཐིམ་པའི་ཕྱི་
 རྟགས་སུ། དབང་ཤེས་འཁོར་ཀྱི་ཆོར་བ་གསུམ། ((བདེ་སྐྱེད་བཏང་སྟོན་གསུམ་)ལྟས་ཀྱི་
 ཤེས་པས་ཁྱོད་མི་འགྱུར། གཞི་ཡི་མཉམ་ཉིད་ཡེ་ཤེས་དེ། ཐིམ་པར་གྱུར་བའི་ཕྱི་རྟགས་
 ལ། ཡིད་ཤེས་འཁོར་ཀྱི་ཆོར་བ་གསུམ། དྲན་པར་མི་འགྱུར་རྒྱ་ཡི་ཁམས། ཐིམ་པའི་
 ཕྱི་ཡི་རྟགས་སུ་ཡང་། ཁ་རྒྱ་རྟུལ་གཅིན་ཁྲག་སྟབས། ཤས་ཆེར་སྐམ་པར་འགྱུར་བར་
 བཤད། རྣ་དབང་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་སུ། ཕྱི་ནང་སྐྱ་རྣམས་མི་ཐོས་ཤིང་། རྟེན་བཞིན་
 རང་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི། སྐྱ་ནི་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་སུ། རྣ་བའི་འུར་སྐྱ་མི་འབྱུང་ངོ་།
 དེ་རྣམས་ཐིམ་པའི་ནང་རྟགས་ལ། རྟེན་སྟོན་འབྱུང་བའི་སྒྲུང་བ་འཆར། རྟེན་རྒྱུ་འདྲ་

ཤེས་ཡུང་གཏོགས་ཀྱི། ཆོས་ལྟུང་མཉམ་ཐིམ་པར་འགྱུར། །འདུ་ཤེས་ཡུང་པོ་ཐིམ་རྟགས་
 ཟུ། །ཉེ་དུ་ནམས་ཀྱི་དོན་མི་བློ། །གཞི་ཡི་སོར་རྟོག་ཡེ་ཤེས་དེ། །ཐིམ་པར་གྱུར་བའི་
 ཕྱི་རྟགས་ཟུ། །ཉེ་དུ་སོགས་ཀྱི་མིང་མི་བློ། །མེ་ཁམས་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་ཟུ། །ལུས་
 ཀྱི་རྟོད་ཡལ་བཟང་བདུང་སོགས། །འདྲུ་བའི་རྒྱས་པ་ཉམས་པར་འགྱུར། །སྣང་བར་ཐིམ་
 པའི་ཕྱི་རྟགས་ལ། །སྣ་སྟོར་ནང་རྒྱུད་རྒྱུད་དཀའ་ཞིང་། །ཕྱིར་བློ་རིང་རྒྱུད་བྱུགས་
 བཅེགས་འབྱུང་། །རང་རྒྱུད་ཀྱིས་ནི་བསྐྱུས་པའི་བྱི། །ཐིམ་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱི་རྟགས་
 ཟུ། །བཟང་བཅོ་བྱི་ཀུན་སྣས་མི་ཆོར། །དེ་ནམས་ཀྱི་ནི་ནང་རྟགས་ལ། །མེ་བྱིར་ལྟ་བུའི་
 སྣང་བ་འབྱུང་། །དེའི་རྗེས་འདུ་བྱེད་ཡུང་གཏོགས་ཀྱི། ཆོས་ལྟུང་མཉམ་ཐིམ་འགྱུར་
 ཏེ། །འདུ་བྱེད་ཡུང་ཐིམ་ཕྱི་རྟགས་ཟུ། །ལུས་ཀྱི་བསྐྱུལ་བསྐྱོད་མི་རྒྱས་ཤིང་། །གཞི་དུས་
 བྱ་སྐྱབ་ཡེ་ཤེས་དེ། །ཐིམ་པར་གྱུར་བའི་ཕྱི་རྟགས་ཟུ། །འཇིག་རྟེན་ཕྱི་ཡི་བྱ་བ་ཡི། །དགོས་
 པ་ལ་སོགས་བློ་མི་འགྱུར། །རྒྱུང་ཁམས་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་ཟུ། །སྟོག་འཛིན་ལ་སོགས་
 རྒྱུང་བཅུ་པོ། །རང་རང་གནས་ནས་སྒྲིང་ཁར་འཕོ། །ཕྱི་དང་ནང་དུ་རྒྱུད་བྱུགས་ཆད། །
 རྩེ་དབང་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་ཟུ། །སྟེ་སྟོམ་ཡུང་ལ་སྟེ་ཆ་སྟོ། །རང་གི་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྐྱུས་
 པའི་རོ། །ཐིམ་པར་གྱུར་བའི་ཕྱི་རྟགས་ཟུ། །སྟེ་ཡིས་རོ་གང་ཕྱོད་མི་འགྱུར། །སྐབས་འདིར་
 ལུས་དབང་རེག་བྱ་ཡང་། །ཐིམ་དགོས་པས་ན་ཕྱི་རྟགས་ལ། །འཇམ་རྒྱབ་གང་ཡང་མི་
 ཕྱོད་ངོ། །དེ་ནམས་ཀྱི་ནི་ནང་རྟགས་ཟུ། །ཁར་མེ་དོང་འབར་སྣང་བ་འབྱུང་། །དེ་ཡང་
 འབྱུང་བཞི་ཐུམ་ཚུལ་ལ། །བཤད་ཚུལ་རེ་བྱུང་ཡོད་ན་ཡང་། །འཁྲུངས་ལྟན་གཞུང་དང་
 གསུང་རྒྱན་ལ། །སྤྲུལ་སྤྲུལ་མའི་ནམ་ཤེས་ཀྱི། །རྟེན་བྱེད་རྒྱས་པ་བསྐྱུས་པ་ན། །ཕྱི་མའི་

རྒྱལ་པ་གསལ་སོང་བ། །འབྱུང་བ་ཐིམ་ཚུལ་ཡིན་པར་གསུངས། །འབྱུང་བ་བཞི་པ་ཐིམ་
 རྩེས་སུ། །རྣམ་ཤེས་སྤང་བའི་རིགས་གཏོགས་ཀྱི། །ཆོས་ལྡན་རིམ་པར་ཐིམ་པ་སྟེ། །རང་
 བཞིན་བརྒྱད་ཅུའི་རྟོག་པ་དང་། །དེ་རྩེས་སྤང་བ་དཀར་ལམ་པ། །དེའི་རྩེས་མཆེད་པ་
 དམར་ལམ་པ། །དེའི་རྩེས་ཉེར་ཐོབ་ནག་ལམ་པ། །དེའི་རྩེས་འཆི་བ་འོད་གསལ་སེམས།
 །འཆར་བ་ལྷགས་སྟོག་ཐིམ་ཚུལ་ལོ། །རང་བཞིན་བརྒྱད་ཅུའི་རྟོག་པ་དང་། །དེ་ཡི་བཞོན་
 པའི་རྒྱང་གཉིས་པོ། །སྤང་བ་དཀར་པོའི་སྤྲོ་རོལ་དུ། །ངེས་པར་དུ་ནི་ཐིམ་དགོས་ཏེ། །དེ་
 དང་སྤང་བའི་སེམས་གཉིས་ཀྱི། །འདྲིན་སྤངས་མི་མཐུན་ཕྱར་གས་ཀྱི། །བྱད་པར་ཆེ་
 ཞིང་སྤང་བའི་དུས། །རགས་པའི་སློ་ནི་ཡོད་མི་སྤིད། །དེས་ན་རང་བཞིན་བརྒྱད་ཅུ་དང་།
 །དེ་ཡི་བཞོན་པའི་རྒྱང་དང་བཅས། །སྤང་བར་ཐིམ་པར་རྩོམ་པའི་ཆོ། །མར་མེ་འབར་
 བའི་སྤང་བ་འབྱུང་། །སྤང་བ་རང་གི་དུས་ཀྱི་རྟོགས། །སྟོན་ཀྱི་ནམ་མཁའ་གཡའ་དག་
 པའི། །མཆན་མོར་ནམ་མཁའ་སྒྲོའོད་ཀྱིས། །ཡོངས་སུ་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་སྟེ། །ཤིན་དུ་དངས་
 ཤིང་སྟོང་སངས་ལ། །སྤང་བ་དཀར་པོའི་ནམ་པ་འཆར། །དེ་ལྟར་འཆར་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་
 བེ། །སྤྲིང་ག་ཡན་ཆད་རྩི་རྒྱུད་གི་ །རྒྱང་ནམས་དབུ་མའི་ཡར་སྟེན་ནས། །ཁྱེད་སྟོབས་
 ཀྱིས་ནི་སྤྱི་པོ་ཡི། །ཅ་མདུད་སྟོལ་བའི་དབུས་ཉིད་ན། །པ་ལས་ཐོབ་པའི་ཐིག་ལེ་ནི། །ཁ་
 རྟོག་དཀར་ཞིང་རྩྱུ་ཡིག་གི་ །མགོ་པོ་ཐུར་བསྟན་ནམ་པ་ཅན། །ཡོད་པ་དེ་ནི་རྒྱུའི་རང་
 བཞིན། །ཡིན་པས་ཐུར་འོངས་སྤྲིང་ག་ཡི། །རྩི་རྒྱུད་མདུད་པ་དུག་སྟོར་ཀྱི། །སྤྲིང་དུ་
 སྟེབ་བར་དེ་འདྲ་ཡི། །སྤང་བ་འབྱུང་བར་གསུང་ཡིན་ཀྱི། །ཕྱི་རོལ་སྒྲ་སྤང་མ་ཡིན་ནོ།
 །དེ་ལ་སྤང་བ་སྟོང་པ་ཟེར། །དེའི་རྩེས་སྤང་བའི་རྟོན་རྒྱང་བཅས། །མཆེད་པར་ཐིམ་ནས་

མཆེད་པའི་སེམས། །ཤར་ཆེ་སྟོན་ནམ་གཡའ་དག་ལ། །ཉི་མའི་འོད་ཀྱིས་བྱབ་པ་ལྟར། །
 སྤར་ལས་དངས་པའི་སྟོང་སང་ངེ། །དམར་སེར་གྱི་ནི་སྤང་བ་འཆར། །དེའི་རྒྱུ་སྤྲང་
 ག་མན་ཆད་གྱི། །རྩ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྤྲང་ལྟེན་ལྟེན་གྱིས། །ཞོར་
 སྤྲང་ནི་སྟོང་བ་ཡི། །རྩ་འཁོར་མདུད་པ་རིམ་གྲོལ་པས། །སྟོང་པའི་རྩ་ཡི་འཁོར་དབུས་
 སུ། །མ་ལས་ཐོབ་པའི་ཐིག་ལེ་དེ། །ཁ་དོག་དམར་ཞིང་ཨ་མུང་གི། །ཤད་གྱི་རྩ་མ་ཅན་
 མའི་རང་བཞིན། །ཡར་འོངས་སྤྲང་གའི་རྩ་རྒྱུ་གི། །མདུད་པ་དབུ་སྟོར་འོག་སྤྲང་བར། །
 དེ་འདྲའི་སྤང་བ་འབྱུང་ཡིན་གྱི། །ཕྱི་རོལ་ཉི་ཤར་སྤང་བ་མིན། །དེ་ལ་སྤང་མཆེད་ཤིན་
 སྟོང་ཟེར། །དེའི་རྩེས་མཆེད་པ་བཞོན་རྒྱུ་བཅས། །ཉེར་ཐོབ་ལ་ཐིམ་ཉེར་ཐོབ་གྱི། །སྟོན་
 དུས་སྟོན་གནམ་གཡའ་དག་ལ། །མཚམས་སྤྲིག་འཕུག་པོས་བྱབ་པ་ལྟར། །སྟོང་སང་ནག་
 ལམ་སྤང་འཆར་ལ། །དེ་ནི་དབུ་མའི་ནང་ཉིད་གྱི། །ཡས་མས་རྒྱུ་རྒྱུ་སྤྲང་ག་ཡི། །དབུ་
 མའི་ནང་དུ་འདུས་སྟོང་གྱིས། །སྤྲང་གའི་རྩ་རྒྱུ་མདུད་པ་དབུ་གི། །རྩ་མ་ལས་
 སྤྲང་སྤྲང་གི། །ཐིག་ལེ་དགར་པོ་མར་དུ་བབ། །འོག་གི་ཐིག་དམར་ཡར་འོངས་ཏེ། །སྤྲང་
 གའི་རྩ་ཉིད་དབུས་ཉིད་ན། །མི་ཤིགས་ཐིག་ལེ་དགར་དམར་གཉིས། །གཙུ་ཁ་སྟོར་ཚུལ་
 ཡོད་པའི། །དབུས་སུ་ཚུད་པའི་རྒྱུ་བྱས་ཏེ། །དེ་འདྲའི་སྤང་བ་འབྱུང་ཡིན་གྱི། །ཕྱི་རོལ་
 ཐུན་སྤང་ཤར་བ་མིན། །དེ་ལ་ཉེར་ཐོབ་སྟོང་ཆེན་ཟེར། །ཉེར་ཐོབ་སྟོང་ལ་ཡིད་སྤང་སྟེ། །
 སྤྲང་ལ་གང་ཡང་མི་དྲན་གསུངས། །དེ་ནས་ཤིན་པའི་རྒྱུ་སེམས་ལས། །སྟོང་སྤྲང་
 བའི་སེམས་མཐའ་དག །འགགས་ཤིང་(དང་པོ་ནས་གཞི་ལ་ཡོད་པའི་)ཤིན་པའི་རྒྱུ་སེམས་
 གྱི། །དྲན་པ་མ་གསོའི་བར་དེ་ནི། །དྲན་མེད་ཉེར་ཐོབ་སྤྲང་ཡིན་ལ། །དེའི་རྩེས་ཤིན་

སྒྲིབ་ཀྱི་མཐུན་པུ་། རྒྱ་པ་གསལ་ཏེ་འཆི་བ་འཆར། ཀྱུན་རྟོག་གཡོ་བ་ཐིམ་བར་འབྱུང་།
 རྟོག་གནས་གཡའ་དག་ལྷོ་འོད་ཀྱིས། རྒྱབ་འདྲའི་སྟོང་སང་དཀར་སྣང་འཆར། རྟེ་ལས་
 གཉིས་སྣང་རགས་པ་གང་། མི་འཆར་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པ་ནི། སྣང་བ་དཀར་ལམ་པ་ཡི་དོན།
 ཀྱུན་རྟོག་གཡོ་བ་ཐིམ་བར་འབྱུང་། རྟོག་གནས་གཡའ་དག་ཉི་འོད་ཀྱིས། རྒྱབ་འདྲའི་
 སྟོང་སང་དམར་སྣང་འཆར། རྟེ་ལས་གཉིས་སྣང་རགས་པ་གང་། མི་འཆར་ཡིད་ཀྱི་
 ཤེས་པ་ནི། སྣང་བ་མཆེད་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན། ཀྱུན་རྟོག་གཡོ་བ་ཐིམ་བར་འབྱུང་།
 རྟོག་གནས་གཡའ་དག་མཚམས་སྒྲག་གིས། རྒྱབ་འདྲའི་སྟོང་སང་ནག་སྣང་འཆར། རྟེ་
 ལས་གཉིས་སྣང་རགས་པ་གང་། མི་འཆར་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པ་དེ། སྣང་བ་ཉེར་ཐོབ་མཚན་
 ཉིད་ཡིན། ཉེར་ཐོབ་འོད་གསལ་ལ་ཐིམ་ནས། འོད་གསལ་ཤར་ཆེ་ཉེར་ཐོབ་སྒྲད། རྒྱ་
 མེད་སངས་ནས་གཉིས་སྣང་ཆ། རྒྱུང་ཟད་མེད་པར་སྟོན་ཁ་ཡི། བྱམ་མཁའ་ཡོངས་
 རྒྱུག་ཡའ་དག་ལ། ལྷོ་འོད་ཉི་འོད་ལྷན་པ་སྟེ། སྟོང་བྱེད་རྒྱུན་གསུམ་དང་བྲལ་བའི། སོ་
 རངས་ནམ་མཁའི་རང་མདོག་བཞིན། སྟོང་སང་ཤིན་དུངས་སྣང་པ་ཞིག ཀྱང་ཟག་
 ཀྱུན་ལ་ཡོང་བར་གསུངས། སྒྲར་གོམས་ལྷན་པའི་ནྟེན་འབྱུང་བས། སྟོང་ཉིད་དངོས་
 ཀྱི་དམིགས་སྟོངས་ཏེ། སྟོང་ཉིད་མདོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི། སྣང་བ་འཆར་བར་རྒྱུད་
 ལས་གསུངས། རྟེ་ལྟར་འཆར་བའི་རྒྱུ་རྒྱུན་ཡང་། ཐིག་ལེ་དཀར་དམར་གཉིས་པོ་དེ།
 མི་ཤིགས་ཐིག་ལེ་དཀར་དམར་ལ། ཐིམ་འགྱུར་དབུ་མའི་ནང་རྒྱུད་ཀྱན། ཤིན་སྒྲིབ་སྟོག་
 འདྲིན་ལ་ཐིམ་པས། སྒྲར་ནས་གཞི་ལ་ཡོད་ཡོད་པའི། ཤིན་སྒྲིབ་རྒྱུད་སེམས་མདོན་
 རྒྱུར་ཆོ། རྟེ་ལྟའི་སྣང་བ་ཤར་ཡིན་གྱི། བྱི་རོལ་ནམ་མཁའི་སྟོང་སང་མིན། རྟེ་ལ་འཆི་

བ་འོད་གསལ་དང་། །ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཞེས་བྱའོ། །འཆི་བ་དངོས་ཀྱང་དེ་ཡིན་ནོ། །དེ་
 བྱི་གཞི་ཡི་ཆོས་སྐྱུ་དང་། །སྟོང་སང་ངོ་བོ་ཉིད་སྐྱུ་དེ། །ཡུལ་དུ་བྱེད་པའི་སྟོང་དེ་ལ། །གཞི་
 ཡི་ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྐྱུ་འང་ཟེར། །དེ་ལ་ཐ་མལ་མི་ནམས་ནི། །ཞག་གསུམ་བར་དུ་གནས་པ་
 བ། །དཀར་དམར་ཁམས་ཀྱི་རྟགས་འོང་ངོ་། །ནད་ཀྱིས་ལུས་བྱངས་ཟད་དག་པ། །ཞག་
 བྱི་ཅི་ཙམ་འདས་ཀྱུར་ཀྱང་། །རྟགས་གང་མི་ཐོན་པའང་སྲིད། །རྣལ་འབྱོར་རྟོགས་པ་
 མཐོང་མན་གྱིས། །འོད་གསལ་ཆོས་སྐྱུ་དང་བསྐྱེས་ནས། །འདྲིག་པའི་ཞག་གངས་ངེས་
 མེད་གསུང་། །སྤང་མཆེད་ཐོབ་གསུམ་འོད་གསལ་བཅས། །སྡེ་བྱིར་ཐིམ་པའི་ཚུལ་དེ་
 ཡང་། །སྡེ་མའི་རྣམ་འགགས་བྱི་མ་ནམས། །གསལ་དུ་སོང་བའི་དོན་ཡིན་གྱི། །སྡེ་མ་བྱི་
 མའི་རང་བཞིན་དུ། །སོང་བའི་དོན་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །སྟོན་གྱི་ནམ་མཁའ་དཔེར་བརྒྱང་
 བ། །དབྱར་གྱི་ཆར་པས་ས་རྒྱལ་མནན། །སྲིན་གྱི་སྲིབ་བྱེད་དང་བལ་བ། །སྟོན་ཁའི་
 དུས་ཉིད་ཡིན་བྱིར་རོ། །ནམ་མཁའ་ཐོགས་རགས་བཀག་ཙམ་གྱི། །སྟོང་སང་ཡིན་ལྟར་
 སྟོང་པ་བཞི། །ཡིད་ངོར་ཀུན་རྟོག་རགས་པ་ཡི། །སྤང་བ་ལོག་ནས་སྟོང་སང་གི། །སྤང་
 བ་འཆར་བ་གཉིས་སྤང་ཚུལ། །མཚུངས་པར་དཔེ་དོན་སྒྱུར་ཡིན་གྱི། །དེ་དུས་ནམ་མཁའི་
 སྤང་ཤར་མིན། །འོ་ན་སྤང་བའི་སྡེ་རོལ་དུ། །རང་བཞིན་རྟོག་པ་བརྒྱད་ཅུ་དང་། །བཞོན་
 པའི་རྒྱང་བཅས་ཐིམ་ཟིན་ན། །སྤང་མཆེད་ཐོབ་གསུམ་དུས་དེ་ལ། །ཐིམ་རྒྱའི་རྒྱང་ནི་
 མེད་སྟུང་ན། །རྒྱང་ལ་སྤྲ་རགས་མང་ཡོད་པས། །རགས་པ་ནམས་ནི་ཐིམ་ཟིན་ཡང་། །དེ་
 དུས་སྤྲ་བའི་རྒྱང་ནམས་ཡོད། །དེས་ན་སྤྲ་བ་རྒྱང་གཅིག་ཤུས། །ཤེས་པའི་རྟོན་རྒྱང་བྱེད་
 དུས་ནི། །རང་བཞིན་བརྒྱད་ཅུའི་རྒྱང་(རྒྱང་སྤང་བ་ལ་ཐིམ་པ་ནས་ཞེས་པའི་རྒྱང་དེ་གང་གི་

རྒྱུང་ཡིན་མིན་)དེ་ན་མས། །སྤང་བ་ཐིམ་པ་ནས་བཟུང་ན། །ཞེར་ཐོབ་འོད་གསལ་ལ་ཐིམ་
 བར། །ཡིན་ཞེས་གསུང་པ་ད་ཕྱད་དགོས་སྟུགས། །ཐ་མལ་སྟོང་བཞི་ཤར་དུས་སུ། །ཤེས་
 པ་སྤྲུལ་ཡུལ་སྤང་བཅས། །ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་ཡུལ་སྤང་བཅས། །དེ་སྤྲ་དེ་སྤར་སོང་སྟོབས་ཀྱིས།
 །ཡིད་ངོར་ཀྱན་རྫོབ་སྤང་ལོག་ནས། །སྟོང་སང་ངེ་བ་ཤར་ཡིན་གྱི། །སྟོང་ཉིད་ཡུལ་དུ་བྱེད་
 པ་མིན། །དེས་ན་ལམ་སོགས་མ་བསྟོམ་པའི། །ཐ་མལ་བ་ལ་དེ་དག་གི། །སྐབས་སུ་བདེན་
 གུབ་ཁོ་ན་ལས། །བདེན་མེད་སྤང་བ་མི་འཆར་ཏེ། །སྐབས་འདིའི་སྟོང་པ་བཞི་པོ་ནི།
 །སེམས་ཅན་འཆི་ཆད་ཐམས་ཅད་ལ། །འཆར་བ་ཡིན་ཞིང་འཆི་ཆད་ཀྱིས། །སྟོང་ཉིད་
 རྟོགས་ན་ཏེ་ཅང་ཐལ། །ཐ་མལ་གང་ཟག་ན་མས་ཀྱིས་ནི། །འཆི་བ་འོད་གསལ་ཤར་བ་
 དེ། །དེས་ཤེས་དང་བཅས་ཚུང་མིན་ཏེ། །སྤང་ལ་མ་ངེས་ཚུལ་དུ་འཆར། །དེ་ནི་མ་ཡི་
 འོད་གསལ་ཡིན། །ལམ་དུས་གཉིད་དང་སད་དུས་སུ། །བསྟོམས་སྟོབས་ཀྱིས་ཤར་འོད་
 གསལ་ལ། །བྱ་ཡི་འོད་གསལ་ཞེས་བྱ་བས། །དེ་གཉིས་འཆི་བ་འོད་གསལ་དུས། །བསྐྱེས་
 བས་བསྟོམ་པའི་ཚུལ་དེ་ནི། །འོད་གསལ་མ་བྱ་འདྲེས་པ་ཟེར། །འོ་ན་འཆི་བ་འོད་གསལ་
 དེ། །འོད་གསལ་མཆན་ཉིད་ཡིན་མིན་ཞེས། །དོག་པ་ཁོངས་ནས་སྤང་བ་ལ། །ལམ་བསྟོམ་
 ཚུང་བའི་ནལ་འབྱོར་པས། །འོད་གསལ་མ་བྱ་རབ་བསྐྱེས་ཏེ། །ལྟ་ཐོག་གཅིག་དུ་འདོག་
 པ་ནི། །འོད་གསལ་མཆན་ཉིད་པ་ཡིན་ཡང་། །ཐ་མལ་བ་ལ་རང་ཤུགས་ཀྱིས། །ཤར་
 བའི་འཆི་བ་འོད་གསལ་ནི། །གཉིས་སྤང་རགས་པ་འགག་ཅམ་ལ། །འོད་གསལ་ཞེས་པའི་
 མིང་གིས་བཏགས། །སྦྱིར་བཏང་འོད་གསལ་གཉིས་ད་བྱེ་སྐབས། །སྟོང་ཉིད་སྤྲ་མོ་ཡུལ་
 གྱི་དང་། །དེ་རྟོགས་ཡེ་ཤེས་ཡུལ་ཅན་གྱི། །འོད་གསལ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ། །འཆི་

བའི་རིམ་པ་འདི་ནམས་ནི། །སྤྲེལ་རིམ་པ་གཉིས་ཀྱི་སྐབས། །འཆི་བ་ཆོས་སྤྱི་ལམ་
འབྱེད་དང་། །དཔེ་དང་དོན་གྱི་འོད་གསལ་གྱི། །སྤྱང་གཞི་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། །འདི་
ལ་གོ་བ་ཆགས་གལ་ཆེ།

མ་ངས་འཆི་བའི་རིམ་པ་འདི། །མ་རིག་ཉོན་མོངས་མ་བྟན་བར། །མ་ལུས་འགོ་
བས་བརྒྱད་དགོས་པས། །མ་ཤེས་མི་སྣོད་ཤེས་ལ་ཚོན། །ཞེས་པ་ནི་བར་སྐབས་ཀྱི་ངལ་
གསོ་བའི་ཆོགས་སུ་བཅད་པའོ།

གཉིས་པ་བར་དོ་འགྲུབ་པའི་རིམ་པ་བཤད་པ།

གཉིས་པ་བར་དོ་འགྲུབ་རིམ་ནི། དེ་ལྟར་འཆི་བ་འོད་གསལ་གྱི། །སེམས་དེ་གཡོ་མེད་
ཅི་གནས་མཐར། །དེ་ཡི་ངང་ནས་འདར་ཅམ་གྱིས། །རྩུང་བྟན་གཡོ་བ་དེ་བྱུང་ཆོ། །འོད་
གསལ་ལས་ལྷང་ཚོམ་པ་ཡིན། །དེ་ནས་ཤིན་པའི་རྒྱང་སེམས་དེ། །སྤྱིང་གའི་དཀར་དམར་
ཐིག་ལེ་ལས། །ཕྱི་རོལ་རྒྱངས་ཐོན་ལུས་འདི་བོར། །དེ་ཆོ་བར་དོའི་ལུས་ཡང་གྲུབ། །དེ་
མཉམ་སྤྱིང་གའི་ཁམས་དཀར་པོ། །ཐུར་དུ་བབ་ནས་རྟགས་ཅི་དང་། །དམར་པོ་གྱེན་
སོང་སྒྲ་སྒྲོན་ས། །ཕྱིར་འབྱུང་འཆི་བ་འོད་གསལ་གྱི། །བཞོན་རྒྱང་འོད་ཟེར་ལྡ་པ་དེས།
བར་དོའི་ལུས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་དང་། །སེམས་ཀྱིས་ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུན་བྱེད། །དེ་ཡང་འཆི་
བ་འོད་གསལ་སེམས། །བར་དོའི་ལུས་ཀྱི་ལྷན་རྒྱུན་དང་། །སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་བྱས་པར་
བརྟེན། །གང་དུ་སྤྱོད་འགྱུར་མའི་ནམ་ཅན། །བར་དོ་རྒྱང་གི་ལུས་ཅན་དེ། །ནམ་སྤོན་ཕུང་
པོ་རྒྱིང་པ་ལས། །འོགས་བྱེ་རྒྱུ་གིས་དངོས་གནས་གྲུབ། །(འདིར་འཆི་བ་འོད་གསལ་གྱི་སེམས་
དེ་བར་དོའི་ལུས་ཀྱི་ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུན་དང་སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ཞེས་འཁོད་འདུག་པས་ཡིག་ནོར་ཡིན་

མིན་དབྱང་དགོས་སྒྲུལ། །རྟེན་སོགས་ན་གཞི་ལ་འཆི་བ་འོད་གསལ་གྱི་བཞུག་པའི་རྒྱང་འོད་ཟེར་ལྷ་པས་
 ཉེར་ལེན་དང་། སེམས་ཀྱིས་སྒྲན་ཅིག་བྱེད་ཆེན་ཞེས་བྱེད་སྒྲའི་ཆོག་དངོས་སུ་གསལ་བར་མ་ཟད་དཔེ་
 དང་དོན་གྱི་འོད་གསལ་ལས་དག་མ་དག་གི་སྒྱུ་ལས་འགྲུབ་ཚུལ་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་བྱེད་པའི་སྒྲ་སོ་སོར་
 གསལ་ལ།) དེའི་ཆོ་སྒྲུང་མཆེད་ཐོབ་གསུམ་སོགས། །སྤར་བཤད་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་འཆར། །
 འཆི་བ་འོད་གསལ་འགགས་པ་དང་། །བར་དོ་གྲུབ་པ་དུས་མཉམ་སྟེ། །མངོན་པ་གོང་
 འོག་ས་སྟེ་སོགས། །མདོ་རྒྱུད་གཞུང་ལུགས་དུ་མ་ལས། །འཆི་སྲིད་སྤྱོད་འགགས་པ་དང་། །
 བར་དོའི་སྲིད་པ་གྲུབ་པ་གཉིས། །སྤང་མདའ་བཞིན་དུ་དུས་མཉམ་གསུངས། །བར་སྲིད་
 རྒྱས་སྒྲེས་ཡིན་པས་ན། །དབང་སོགས་ཡན་ལག་ཅིག་ཅར་འགྲུབ། །བར་དོ་གྲུབ་མ་ཐག་
 པའི་སེམས། །ལུགས་ལྡོག་གི་ནི་ཉེར་ཐོབ་ཡིན། །དེ་བཞིན་མཆེད་པ་ནས་བརྒྱུད་སྟེ། །ཀུན་
 ཉོག་བར་དུ་ལུགས་ལྡོག་སྟེ། །ཉོགས་སོགས་འཆར་ཚུལ་འང་དེ་བཞིན་ནོ། །བརྒྱུད་ཅུའི་
 ཀུན་ཉོག་ནམས་སྒྲེས་ཏེ། །བར་དོ་དེ་ཡིས་གནས་ངེ་སོགས། །འཆོལ་ཕྱིར་མངོན་པར་
 རྒྱགས་པ་ཡིན། །འབྱུང་ལུས་རགས་སྤངས་རྒྱང་ཅམ་ལས། །གྲུབ་པའི་ཡིད་ལུས་ཤིན་པ་
 བའི། །བར་དོ་གཞི་ཡི་ཁོངས་སྒྱུ་ཟེར། །བར་དོ་ཡོད་དཔེ་གང་ཞེ་ན། །རང་ཅག་གཉིད་
 དུ་འགོ་བ་ན། །གཉིད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་ཉོགས་བཞི་དང་། །སྟོང་བཞི་འཆི་དུས་དང་འབྲ་བར། །
 སྟེ་མ་ཅམ་རེ་ཤར་ནས་ནི། །གཉིད་ཀྱི་འོད་གསལ་འཆར་འོང་ལ། །དེ་ལས་ལྷང་བར་རྩམ་
 པ་ན། །ཁྱི་ལམ་ལུས་སུ་ལྷང་བར་རྩམ། །གཉིད་ཀྱི་འོད་གསལ་ལས་ལངས་ན། །ཁྱི་ལམ་
 ཀྱི་ནི་ལུས་གྲུབ་སྟེ། །ཁྱི་ལམ་སྐབས་ཀྱི་བྱ་བྱེད་སོགས། །བྱེད་ཅིང་གཉིད་སད་རྩམ་པའི་
 ཆོ། །ཁྱི་ལམ་ཀྱི་ནི་རྒྱང་ལུས་དེ། །མེ་ཁོང་དུ་བཏབ་ངེ་བཞིན་དུ། །མཐའ་ནས་ཡལ་ཏེ་

སྒྲིང་གར་འདུས། །ཕུང་པོ་རྩེང་པའི་སྒྲིང་ག་ཡི། །རྒྱུ་རྒྱུ་འེ་ནང་གི་ཤིན་པ་བའི། །རྒྱུང་སེམས་
 རོ་བོ་དབྱེར་མེད་ལ། །ཐིམ་པར་གྱུར་ནས་གཉིད་སང་དེ། །བྱ་བྱེད་སྣ་ཚོགས་འདུག་བཞིན་
 བོ། །བར་དོའི་རོ་བོའི་བྱེད་པར་ནི། །དབང་པོ་ཀུན་ཚང་རྩུས་སྒྲིམ་པས། །ཡན་ལག་ཐམས་
 ཅད་ཅིག་ཅར་འགྲུབ། །སྤྲ་བའི་ལུས་ཅན་ཡིན་པས་ན། །པ་ལམ་གྱིས་ཀྱང་གཞིག་ཏུ་མེད། །
 མའི་མངལ་མ་གཏོགས་ཐོགས་མེད་རྒྱ། །ལས་ཀྱི་རྩ་འཕུལ་ཤུགས་ལྟན་པས། །དི་ལྟར་
 འདོད་བཞིན་སྐད་ཅིག་བྱེད། །སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་དགག་མིན་གསུངས། །མཛོད་ལས་
 འགྲོ་བ་གང་ཞིག་གི། །བར་སྲིད་གྲུབ་ན་འགྲོ་གཞན་དུ། །སྒྲོག་པ་མེད་གསུངས་ཀུན་བདུས་
 ལས། །དེས་མེད་འགྲོ་གཞན་སྒྲོག་ཡོད་གསུངས། །མངོན་པ་གོང་འོག་གཉིས་ཀ་ཡིས། །
 བར་དོའི་རྟེན་ལ་དག་བཅོམ་པ། །ཐོབ་པ་ཡོད་པས་མཐའ་གཅིག་དུ། །སྦྱེ་སྲིད་ལེན་པའི་
 དེས་མེད་གསུངས། །མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིད་ལས་བྱུང་། །སྲིད་འཆོལ་དང་ནི་དེ་བྱ་དང་། །
 སྲིད་པ་བར་མ་མངོན་འགྲུབ་སྲིད། །ཅེས་པ་མངོན་པ་མཛོད་ལས་གསུངས། །ཆོ་ཆད་
 བྱེད་པར་རིང་མཐའ་ནི། །ཞག་བདུན་ཡིན་ཞིང་རྒྱུན་ཆོགས་ན། །སྦྱེ་སྲིད་ཉིང་མཚམས་
 སྦྱོར་བ་ཡོད། །རྒྱུན་མ་ཆོགས་ན་ཞག་བདུན་མཐར། །འཆི་རྒྱུང་རེ་བྱས་བར་དོ་དུ། །སྐར་
 ཡང་གྲུབ་སྟེ་གནས་པས་སོ། །དེ་ལྟར་ཞག་བདུན་བདུན་འདས་ན། །སྦྱེ་བའི་རྒྱུན་ཆོགས་
 སྦྱེ་སྲིད་དུ། །སྦྱེ་བ་ལེན་པས་བྱབ་པ་ནི། །ས་ཡི་དངོས་གཞིར་གསུངས། །ཞག་བདུན་
 འཆི་རྒྱུང་བྱེད་རྩལ་ནི། །བར་དོའི་རྒྱུང་ལུས་མེ་ལོང་ལ། །ད་བདུན་དེ་བཞིན་སྟོད་སྟོད་
 བས། །རིམ་གྱིས་སྒྲིང་གར་བསྐྱས་པ་ནས། །བར་དོ་བ་ཡི་གནས་སྐབས་སུ། །ཀུན་རྟོག་
 བཞེན་རྒྱུང་བཅས་ཐིམ་ནས། །འཆི་བའི་རྟགས་བཞི་སྟོང་བཞི་བཅས། །སྦྱེ་མ་ཅམ་རེ་

ལྷ་རྒྱལ་གྱིས། །བར་དོ་ཤི་བའི་འོད་གསལ་འཆར། །དེ་ནས་འོད་གསལ་དེའི་བཞུག་པའི།
 རྒྱུ་གིས་ཉེར་ལེན་བྱས་ནས་ནི། །ལྷགས་ལྷོག་དུ་ཡངས་ཉེར་ཐོབ་བྱུང། །དེ་མཉམ་བར་
 དོའི་རྒྱུ་ལུས་འབྱུང། །བར་དོ་འཆི་རྒྱུ་ཅི་བྱས་ཀྱང། །བར་སྲིད་རང་ལ་བསྐྱུ་བ་ཡིན།
 བར་དོས་སྐྱ་མའི་ལུས་མཐོང་ཡང། །ངའི་ལུས་སྐྱམ་ཡང་འདུག་འདོད་སྟོ། །མི་སྐྱེ་ས་ཡི་
 དངོས་གཞིར་གསུངས། །ཁ་ཅིག་བར་དོའི་ཆེ་ཆད་ལ། །ཞག་བདུན་ཞེས་པ་རིགས་དྲུག་
 པོ། །སོ་སོའི་ཞག་བཤད་མི་འཐད་དེ། །ཤོང་མའི་སྣ་དང་དཔུལ་བ་ནམས། །བཟང་བྱ་
 བྱེ་བའི་བར་དག་དུ། །སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་ནམས་མ་ཆོགས་པར། །བར་དོར་གནས་ན་ཏ་ཅང་
 ཐལ། །སྲིད་པར་འཕོ་བའི་བྱེད་པར་ནི། །དཔུལ་བར་སྐྱེ་ན་བཤང་ལམ་དང་། །ཡི་དྲགས་
 ཁ་དང་མིར་སྐྱེ་མིག །དུད་འགོ་རྒྱུ་ལམ་འདོད་ལྟར་སྟེ། །གཞོད་སྐྱེ་ན་སྣ་སྟེ་བྱུང་བའི་སྟེ།
 མིའམ་ཅི་སྐྱེ་ན་ནས་དང་། །གཟུགས་ཁམས་པ་ནི་སྐྱེ་ན་མཆམས་དཔུས། །གཟུགས་མེད་
 སྐྱེ་བོ་ནས་འཕོ་བར། །རྒྱུད་བརྟག་བརྟུང་པ་སོགས་ལས་བཤད། །ས་སྟེར་ནམ་ཤེས་སྟོང་
 ག་ནས། །འཕོ་བར་བཤད་པ་འགལ་ཞེ་ན། །ལུས་ནང་ནམ་ཤེས་འཕོ་བ་ན། །ཐོག་མར་
 སྟོང་ག་ནས་འཕོ་ཡང་། །ལུས་ཀྱི་ཕྱིར་རོལ་འཕོ་བ་ན། །སོ་སོའི་སྐྱེ་ནས་འཕོ་བཤད་བཞིན།
 ཞེས་དང་ཡང་ན་མཛོད་ལས་ཀྱང་། །རིམ་གྱིས་འཆི་ན་རྒྱུ་པ་དང་། །སྟེ་བ་སྟོང་གར་
 ཡིད་འཆི་འཕོ། །ཞེས་དང་འབྲེལ་བར་ངན་སོང་དུ། །སྐྱེ་ན་རྒྱུ་པ་མིར་སྐྱེ་སྟེ། །ལྟ་དང་
 དབྱ་བཅོམ་སྟོང་གར་འགགས། །ཞེས་གསུངས་ཅི་ལྟར་ཡིན་སྟེ་ན། །དེ་ནི་རྒྱུ་པ་སོགས་
 གནས་དག་དུ། །ཡིད་དབང་འགགས་པའི་དོན་དུ་ལས། །ནམ་ཤེས་ཕྱི་རོལ་འཕོ་མིན་པས།
 སྐྱར་བཤད་པ་དང་འགལ་བ་མེད། །མཐོང་རྒྱལ་གྱི་ནི་བྱེད་པར་ལ། །མཛོད་ལས་ཅི་སྟོང་

གསུང་བ་བཞིན། །རིགས་མཐུན་ལྷ་མིག་དག་པས་མཐོང་། །དེ་ལ་ལྷ་འི་མིག་སྐྱེས་སྟོབས་
 དང་། །སྒྲོམ་སྟོབས་ཐོབ་པ་གཉིས་ཡོད་ལས། །རིམ་བཞིན་མ་དག་དག་པར་འཛོག་ །བར་
 རོ་གོང་མས་འོག་མ་ནམས། །མཐོང་བར་མཛོད་ཀྱི་འགྲེལ་བར་བཤད། །ཤོང་ཆོད་ཁྱད་
 བར་འཛམ་གླིང་མེད། །བྱིས་པ་ལོ་ན་ལུང་ལྷ་ལྟུང་ །མཛོད་འགྲེལ་བཤད་ཀྱང་ངེས་མེད་
 གསུངས། །ནམ་པའི་བྱད་པར་ངན་སོང་གསུམ། །ཕྱར་ནག་བརྒྱུང་བའམ་མཆན་མོ་ཡི།
 ལུན་ནག་གིས་བྱབ་ལྷ་བྱ་དང་། །བདེ་འགྲོའི་བར་སྲིད་སྒྲུམ་དཀར་བརྒྱུང་། །མཆན་མོ་
 ཟླ་བས་བྱབ་ལྷ་བྱའི། །ཉམས་འབྱུང་ས་ཡི་དངོས་གཞིར་གསུངས། །ཁ་དོག་གི་ཡང་བྱད་
 བར་ནི། །དམུལ་བ་སྤོང་དུ་མ་ཆོག་པ་དང་། །ཡི་དགས་བར་དོ་ཆུ་ལྷ་བྱ། །དུད་འགྲོའི་
 བར་དོ་དུ་བ་དང་། །ལྷ་མེད་བར་དོ་གསེར་ལྷ་བྱ། །གཟུགས་ཁམས་དཀར་པོ་མངལ་འདུག་
 གསུངས། །བྱད་གཟུགས་བྱད་པར་སྐྱེ་འཁྱུར་གྱི། །ཤ་ཚུགས་ཅན་དུ་མཛོད་ལས་གསུངས།
 །ཁ་ཅིག་སྟོན་དུས་སྲིད་པ་ཞེས། །ཆོག་ལ་འཁྲུལ་ཏེ་སྤྲུལ་མེད་དང་། །མཛོད་བཤད་མཐོང་
 བས་སྤྲུལ་གཉིས། །ཞག་བྱེད་བཞི་རེའི་ནམ་ཅན་དུ། །འདོད་པ་ཁྲུངས་མེད་སྟོ་བཏགས་
 ཞེས། །བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོར་གསུངས། །དེས་ན་སྟོན་དུས་ཞེས་པའི་སྟོན། །ཕྱི་
 མའི་འཆི་བ་ལ་སྟོས་ནས། །སྟོན་ཡིན་བར་དོ་ལ་སྟོས་མིན། །སྟོན་དུས་སྲིད་འབྱུང་ཤ་ཚུགས་
 ཅན། །ཞེས་པའི་འབྱུང་ནི་མ་འོངས་ཆོག །གང་དུ་སྐྱེ་འཁྱུར་སེམས་ཅན་དེའི། །ནམ་པ་
 ཅན་དུ་བཤད་པ་ལ། །འགའ་ཞིག་གིས་ནི་དེ་ལྟར་ན། །དབང་པོ་མ་ཆང་འགྲོ་བ་དེའི། །བར་
 དོ་དབང་པོ་མ་ཆང་ཞེས། །སྐྱེ་བ་མི་འཐད་སྐྱེས་འོག་དུ། །མིག་སོགས་དབང་པོ་མ་ཆང་
 བཞིན། །བར་དོ་དབང་པོ་མ་ཆང་ཞེས། །གཞུང་ལུགས་གང་ནས་མ་བཤད་ཅིང་། །རང་

ཉིད་གང་དུ་སྐྱེ་འགྱུར་གྱི། རྣམ་པ་ཅན་དུ་བཤད་ཅམ་གྱིས། ཁྲ་ཀུན་འདྲ་དགོས་ཏེ་ཅང་
 ཐལ། །བར་དོའི་འགོ་ཚུལ་བྱད་པར་ནི། །ལྷ་ནི་གྱུན་དང་མི་ཐད་ཀ། །ངན་འགོ་སྐྱེ་པོ་
 ཐུར་ཚུགས་འགོ། །ཞེས་པ་ས་ཡི་དངོས་གཞིར་གསུངས། །དེ་ཡང་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས།
 འདོད་གཟུགས་གཉིས་སུ་སྐྱེ་བ་ལ། །བར་དོ་ངེས་པར་བརྟུན་དགོས་པས། །ཡར་གྱི་
 མཆམས་མེད་ལས་དང་ནི། །མར་གྱི་མཆམས་མེད་གཉིས་པོ་ལ། །བར་དོ་མེད་འདོད་
 མི་འཐད་གསུངས། །གཟུགས་མེད་སྐྱེ་བར་བར་དོ་མེད། །གང་དུ་ཤི་འཕོས་གནས་ནིད་
 དུ། །གཟུགས་མེད་མིང་གཞིའི་ཕུང་པོ་འགྲུབ། །གཟུགས་མེད་ཁམས་སུ་སྐྱེ་འགྱུར་གྱི། །འགོ་
 དེས་འཆི་བ་འོད་གསལ་ངང་། །གཟུགས་མེད་ཉིང་འཛིན་མངོན་བྱེད་གྱི། །འཆི་བ་འོད་
 གསལ་ལས་ལངས་པའི། །ལྷགས་ལྷག་ཉེར་ཐོབ་སེམས་འཆར་མིན། །གཟུགས་མེད་འདོད་
 གཟུགས་གཉིས་པོ་ལས། །གནས་ནི་ལོགས་སུ་མེད་པར་གསུངས། །བར་དོ་བྱད་པར་
 ཅན་རྣམས་གྱི། །སྐྱེ་བ་གཅིག་གིས་ཐོགས་པ་ཡི། །བྱང་སེམས་དགའ་ལྷན་ནས་འཕོས་
 བས། །ཡུམ་གྱི་ལྷམས་འཇུག་བར་དོ་ནི། །གཞོན་ནུ་མཆན་དཔེས་བརྒྱན་པ་དང་། །འོད་
 གྱིས་སྤིང་བཞི་བྱེ་བ་ཕྲག །གསལ་མཛའ་མངོན་འགྲེལ་སོགས་གསུངས་པར། །བརྩན་
 པ་ཆོས་ལྷན་རབ་འབྱོར་གྱིས། །སྤང་ཆེན་མཆེ་བ་དུག་ལྷན་གྱི། །རྣམ་པར་སྤྲུལ་ནས་ལྷམས་
 བྱགས་ཞེས། །བཤད་པ་འགལ་ལོ་ཞེན་ཡང་། །དེ་ལྷར་ཁས་ལེན་དགོས་མིན་ལ། །དེ་
 བྱི་ཡུམ་གྱི་ཆེ་ལམ་དང་། །མཐུན་པར་བསྟན་པ་ཅམ་ཡིན་གྱི། །མི་རུ་སྐྱེ་འགྱུར་བར་དོ་
 དེ། །དུད་འགོའི་རྣམ་ཅན་འདོད་ན་ནི། །ཆད་ལྷན་བསྟན་བཅོས་མང་པོར་འགལ། །དེ་
 བྱི་ཐེག་དམན་ལྷགས་ལ་ནི། །སྐྱེ་ནི་བཞིན་པ་ཡིན་གྱི། །ཐེག་ཆེན་ལྷགས་ལ་ཚུལ་བསྟན་

ཅམ། །བར་དོའི་ནམ་བཞག་འདི་དག་ནི། །སྒྲ་མེད་བསྐྱེད་རིམ་གྱི་སྐབས་སུ། །ལོངས་
སྐྱར་འབྱེར་བའི་ལམ་འབྱེར་དང་། །དག་དང་མ་དག་སྒྱུ་ལུས་ཀྱི། །སྐྱུང་གཞི་ཡིན་པས་
ཤེས་གཤམ་ཆེ། །

གསུམ་པ། དེས་སྐྱེ་སྤྱེད་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་ཚུལ་བཤད་པ།

བར་དོས་སྐྱེ་གནས་སྐྱེ་བ་ལེན་ཚུལ་ནི། །དེ་ཡང་མངལ་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་ལ། །གནས་གསུམ་
མངོན་གྱུར་རྒྱུན་གསུམ་བྲལ་དགོས་ཏེ། །མ་ནི་ནད་མེད་ཟླ་མཆན་ལྟན་སྐབས་དང་། །དྲི་
བ་ཉེ་བར་འཁོར་ཞིང་འདུག་འདོད་པ། །ཤོ་མོ་པན་ཚུན་ཆགས་ཤིང་སྤྱད་པ་སྟེ། །གནས་
གསུམ་མངོན་གྱུར་མ་ཡི་མངལ་དབུས་དེ། །ནད་ཀྱི་དབྱིབས་དང་གྲོག་མའི་རྟེན་པ་དང་། །
རྩ་མོང་ཁ་འབྲུལ་མཁྱེད་མཁྱེད་པ་ཀན་གྱིས། །བཀག་པ་བཅས་ཀྱི་ཉེས་པ་བྲལ་བ་དང་། །པ་
མའི་ཁྱུ་ཁྱུག་གང་རུང་མ་བྱུང་དང་། །བྱུང་ཡང་སྤྱི་བྱུང་བ་དུས་མཉམ་ཡང་། །གང་
རུང་རུལ་བ་ས་བོན་ཉེས་པ་དང་། །དྲི་བས་བྱུར་སྐྱེའི་ལས་མ་བསགས་པ་དང་། །ཤོ་མོས་
པ་མར་འགྱུར་བའི་ལས་མ་བསགས། །ལས་ཀྱི་ཉེས་གསུམ་བྲལ་དགོས་མངལ་མདོར་
གསུངས། །འདུལ་བ་ལུང་ལས་གནས་དུག་མངོན་གྱུར་དགོས། །གསུང་བའི་དོན་ཡང་
གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་བཤད། །དེ་ལྟར་མངལ་སྐྱེའི་རྒྱུན་གསུམ་ཆང་བ་དང་། །ཉེས་
གསུམ་བྲལ་བའི་དྲི་བ་དེ་ཡིས་ནི། །པ་མ་ཉལ་པོ་སྐྱུ་མ་བཞིན་མཐོང་སྟེ། །འཁྱིག་སྐྱོད་
འདོད་དབང་པོར་སྐྱེ་མ་ལ་ཆགས། །པ་ལ་འབྲལ་འདོད་མོར་སྐྱེ་དེ་ལས་ལྟོག་ །གང་ལ་
ཆགས་པ་དེ་ལ་འབྱུང་ཚུལ་ཞིང་། །ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ལུས་གཞན་མི་སྤང་ཞིང་། །ཤོ་
མོ་གང་དེའི་མཆན་མ་ཅམ་མཐོང་བས། །ཆགས་སྤང་དབང་གིས་ཤིན་པ་མངལ་དུ་འདུག།

རྩི་ཟས་ས་མ་ཉལ་པོ་མེད་བཞིན་དུ། །ཁྲ་ཁྲག་ལ་འཁྲལ་ཉལ་པོ་བྱེད་མཐོང་བར། །ས་
 མང་ལས་གསུངས་མཛོད་འགྲེལ་པོ་མོ་གཉིས། །ཉལ་པོ་བྱེད་པ་མཐོང་བར་ཡང་བཤད་
 རོ། །དེ་ཡང་པོ་མོ་སྟོམས་འདུག་བྱས་པ་ན། །དབང་བྱུང་བསྐྱབས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་སྤར་
 སེལ་སྤང་། །ཁྱེན་གཡོས་སུ་མ་དོའི་གདུམ་མོ་སལ་བ་ནམས། །སྤར་བའི་རྩོད་ཀྱིས་ཐིག་
 ལེ་ཞུ་བ་ནམས། །སྟོང་ཕྲག་བདུན་ཅུ་ཙུ་གཉིས་ཙུ་སྐྱབས་ལས། །བབས་པའི་བདེ་བས་
 ལུས་སེམས་ཆིམ་པའི་སྐྱབས། །བབས་ན་མཐུག་དུ་ཁྲ་ཁྲག་སྐྱ་བ་རེ། །དེའི་རྗེས་ས་མའི་
 ཁྲ་ཁྲག་ཐིག་པ་རེ། །ངེས་པར་འབྱུང་དེ་མ་ཡི་སྐྱེ་གནས་སུ། །འོ་སྟོལ་སྤྱིས་ཆགས་ལྟ་བུའི་
 དབུས་ཉིད་དུ། །བར་དོ་ཤི་བའི་ནམ་ཤེས་འདུག་པར་གསུངས། །འདུག་ཚུལ་ཐོག་མར་
 བའི་ཁའམ་སྤྱི་བོ་དང་། །མ་ཡི་སྐྱེ་གནས་གསུམ་པོ་གང་རུང་ནས། །འདུག་པར་སྤྲོ་ཞིང་
 ཙུ་འདབ་དེ་ནམས་ནས། །བབས་པའི་ཐིག་ལེ་དང་འགྲོགས་བར་དོ་ཡི། །སྐྱབས་ཀྱི་ཀྱན་
 རྟོག་སྤང་ནམས་ཐིམ་པ་ན། །སྤང་མཆེད་ཐོབ་གསུམ་རིམ་བཞིན་འཆར་བ་ཡིན། །དེ་
 ཡི་འཆི་གསལ་ལུས་རགས་དོར་སྐྱབས་ལས། །ཡུན་སྤང་སྐྱེ་མ་ཙམ་ཀྱིས་སྤྱར་འཆར་ལ།
 སྤྱིག་རྩུ་ནས་བབྱུང་འོད་གསལ་ཉགས་ནམས་འབྱུང་། །འོད་གསལ་རིགས་འདྲ་བྱི་མ་ཁྲ་
 ཁྲག་དབུས། །ཉིང་མཆམས་སྤྱར་དང་སྐྱེ་སྤངས་ལུགས་ལྟོག་གི། །ཉེར་ཐོབ་དུས་མཉམ་
 ཉེར་ཐོབ་སྐད་ཅིག་མ། །དང་པོ་སྐྱེ་བའི་སྤྱིད་པ་ཞེས་གཞི་དང་། །དང་པོར་ཉིང་མཆམས་
 སྤྱར་བའི་སེམས་ཡིན་ལ། །དེ་ལས་ཉེར་ཐོབ་མཆེད་པ་སྤང་བ་དང་། །རང་བཞིན་བརྟུན་
 ཅུའི་བཞེན་སྤང་བཅས་སྐྱེ་ཞིང་། །སྤང་བའི་བཞེན་པའི་སྤང་ལས་ནམ་ཤེས་ཀྱི། །ཉིན་
 སྤང་བྱས་པ་བྱུང་པར་ཅན་དེ་སྐྱེ། །དེ་ལས་དེ་བཞིན་མེ་ཁྱ་ས་བཅས་སྐྱེ། །བར་དོ་མངལ་

དུ་འདུག་པའི་སྒོ་ཡི་ཐད། །ནམ་བཞག་རིམ་པར་ནམ་སྒྲིབ་སྒོ་། །སྒོ་མ་འབྱུང་རྒྱུ་
 སྒྲིབ་གཞིས་སུ་པའི་ཁ་ནས། །འདུག་པར་བཤད་ན་ཐོག་མར་བར་དོ་དེ། །པ་ཡི་ཁམས་
 སྒྱི་བོ་ནས་ཞུགས་ཏེ། །གསང་ཅེ་ནས་ཐོན་པད་མའི་ཁུ་ཁྱག་དབུས། །བར་དོ་ཤི་བའི་ནམ་
 ཤེས་ཉིང་མཆམས་སྒྱུར། །མཛོད་འགྲེལ་མ་ཡི་སྒྲེག་ནས་ནས་འདུག་བཤད། །དེ་ལྟའི་འདུག་
 པའི་སྒོ་གསུམ་ཤེས་པར་བྱ། །འདི་ནི་མངལ་སྒྲིས་དབང་བྱས་བར་སྤྲོད་ནི། །ཐོགས་མེད་
 ཡིན་པས་འདུག་སྒོ་མི་དགོས་ཏེ། །ལྷགས་ཀྱི་ཐོ་ལུམ་དང་ནི་སྒྲིབ་བྱས་ནང་། །འབྲུ་སྤྲོད་
 གནས་པར་དངོས་སུ་མཐོང་པར་བྱག་ །མངལ་གནས་ལུས་དེ་རིམ་གྱིས་འཕེལ་རྒྱུ་ནི།
 མངལ་གནས་སོ་ལོང་བར་དུ་ཡོད་པར་བཤད། །ཕྱི་ནི་འོ་སྒོལ་སྤྲོད་ལྟར་ནང་ཤིན་སྤྲོད། །དེ་
 བས་སྤྱང་རགས་བྱུང་པས་འཆི་བར་དུ། །སྤྲ་རགས་ལུས་ནམས་ཁམས་བཞི་ལས་བྱུང་པས།
 འབྱུང་བཞིའི་རྒྱུ་གིས་འདྲིན་སྤྱད་སྤྲོད་རྒྱས་བྱེད། །མེར་མེར་ཞག་བདུན་སོང་ན་རྒྱུང་
 གསར་གྱིས། །སྤྲོད་བྱས་ལྟར་ལྟར་ཕྱི་ནང་ཞོ་བཞིན་སྤྲོད། །དེ་ཞག་བདུན་སོང་རྒྱུང་གསར་
 སྤྲོད་པ་ལས། །ཞོར་ཞོར་སོ་ནི་ཤར་གྱུར་མནན་མི་བཟོད། །དེ་ཞག་བདུན་སོང་རྒྱུང་གིས་
 སྤྲོད་བྱས་ལས། །མཁའ་འགྱུར་ཤ་སྤྲོད་མནན་ན་བཟོད་པར་འགྱུར། །དེ་ཞག་བདུན་ནས་
 རྒྱུང་གིས་སྤྲོད་བྱས་ལས། །རྒྱུང་ལག་འགྱུར་ནི་བཟོད་དུང་མགོ་བཅས་པའི། །འབྲུར་སོ་
 ལྷ་དོད་མངལ་གནས་སྤྲོད་པས་ལྷར་གསུངས། །མཛོད་འགྲེལ་དང་ནི་ལུང་གི་མངལ་འདུག་
 ལས། །རྒྱར་རྒྱར་མེར་མེར་གཞན་གསུམ་སྤྲོད་བཞིན་བཤད། །ས་ཡི་དངོས་གཞིར་དེ་གཞིས་
 སྤྲོད་བཤད་བྱང་། །མིང་འདོགས་ཅམ་ལས་དོན་ལ་འགལ་མེད་གསུངས། །བདུན་ཕྱག་
 བཞི་པར་ཁམས་ཐིག་དཀར་དམར་ནམས། །དངས་སྤྲོད་སྤྲོད་ཕྱི་ནས་ཁུ་རྒྱུང་ལྷགས་

བ་ལས་དང་། །ཤ་པགས་ཁྲག་གསུམ་མ་ལས་ཐོབ་པ་ཡིན། །དེ་ལ་མ་མཐོང་མ་མཐོང་
 གསུམ་གསུམ་ཟེར། །ཐོག་མར་རྣམ་ཤེས་གང་ཞུགས་ཁྲུ་ཁྲག་གནས། །ཕྱིས་སུ་སྒྲིང་གར་
 འགྱུར་དེར་རྒྱང་སེམས་གཉིས། །ཁྲུ་ཁྲག་དངས་གཉིས་བཅས་འདུས་ཡུངས་དཀར་གྱི།
 ཚད་ཅམ་པ་དེའི་དབུས་འཐུམས་དབུ་མ་གསུམ། །གཡས་གཡོན་རོ་རྒྱང་གཉིས་ཀྱིས་དབུ་
 མ་ལ། །ལན་ནི་གསུམ་གསུམ་དཀྱིས་ནས་ཆགས་པར་གསུངས། །དེ་ནས་ཁྱེན་རྒྱ་ཐུར་
 སེལ་ཡར་མར་དུ། །ཁྱེས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་དབུ་རྒྱང་རོ་གསུམ་ཡང་། །ཡར་མར་ཁྱེས་ཏེ་
 མགོ་མཐུག་གཉིས་ནི་ཤ། །དབུས་སྟོམ་ཉི་ཡི་དབྱིབས་ལྟར་འབྱུང་བ་ཡིན། །དེ་ནས་འབྱུར་
 བོ་ལྷ་ལས་ཡན་ལག་ལ། །དེའི་འོག་སྐྱ་སེན་བ་སྐྱ་དབང་པོ་གཟུགས། །པོ་མོའི་མཚན་མ་
 ལ་རྒྱ་དབུགས་རྒྱང་སོགས། །བྱེད་པ་ལྷེ་རྒྱ་དག་གི་གནས་བརྒྱད་དང་། །ཡིད་ཤེས་ཡུལ་
 གཡོའི་དྲན་རྫོགས་རིམ་བཞིན་འབྱུང་། །མངལ་ཆགས་སུ་ཡིན་སྟོ་གཡས་ལ་རྒྱབ་སྟོན། །མོ་
 ཡིན་དེ་སྟོག་ཅོག་ཐུར་འདུག་པར་བཤད། །དེ་ནས་ཐུར་ལྷ་ཞེས་པའི་རྒྱང་ལངས་ནས།
 མངལ་གནས་མགོ་ཐུར་རྒྱང་པ་ཁྱེན་བཞུན་ཏེ། །དྲི་རྒྱའི་ལམ་དུ་སྐུལ་བར་བྱེད་དེ་ནི།
 བདུན་ཕྱག་སོ་བདུན་མཐའ་རུ་བྱིར་ཐོན་འགྱུར། །དེ་ནས་བྱིས་པ་གཞོན་ནུ་དར་བབ་
 དང་། །དར་ཡོལ་རྒྱས་པ་བཅས་གནས་སྐབས་ལྷ་འབྱུང་། །དེ་ཡང་རྩ་རྒྱང་ཐིག་ལེ་ཆགས་
 རྒྱལ་ནི། །ཤོང་དུ་མདོ་ཅམ་བཞེད་ཟིན་དེས་འཐུས་བྱ། །རྒྱང་གི་ཆགས་རྒྱལ་མངལ་གནས་
 རྒྱ་དང་པོར། །སྟོག་འདྲིན་ཕྱ་ལས་སྟོག་འདྲིན་རགས་པ་སྟེ། །དེའི་ཆེ་མངལ་གནས་
 དབྱིབས་ནི་ཉི་ལྟར་ཡོད། །གཉིས་པར་སྟོག་འདྲིན་རྒྱང་ལས་ཐུར་སེལ་སྟེ། །དེའི་ཆེ་འབྱུར་
 ལྷ་དོད་པས་རུས་སྐུལ་འདྲ། །གསུམ་པར་ཐུར་སེལ་ལས་ནི་མཉམ་གནས་སྟེ། །དེའི་ཆེ་

ལུས་སྟོད་རུང་སྒྲུབ་པ་ག་ཚོ་ལ་འདྲ། །བཞི་པར་མཉམ་གནས་ལས་ནི་གྲུབ་རྒྱ་སྟེ། །དེའི་
 ཆོ་ལུས་སྟོད་རུང་རྒྱས་སེང་གེ་འདྲ། །ལྷ་པར་གྲུབ་རྒྱ་ལས་ནི་བྲབ་བྱེད་སྟེ། །དེའི་ཆོ་མིའུ་
 ཐུང་དབྱིབས་སུ་ཡོད་པར་བཤད། །ཁློ་བ་དྲུག་པ་ནས་བཟུང་བར་པའི་བར། །རྒྱ་བ་ནམ་
 རྒྱ་ཡང་དག་རྒྱ་བ་དང་། །རབ་རྒྱ་རིས་པར་རྒྱ་སྟེ་ཡན་ལག་རྒྱང་། །ལྷ་དང་མཉམ་དུ་ས་
 རྒྱ་མེ་དང་རྒྱང་། །ནམ་མཁའི་ཁམས་བཅས་རིམ་བཞིན་འབྱུང་བར་གསུངས། །དེའི་ཆོ་
 ལུས་ཀྱི་སྒྲུབས་སྟོང་ནམས་ཀྱང་སྟེ། །རྒྱང་བར་ཆགས་ཀྱང་མ་བཅས་ཕྱིར་མི་རྒྱ། །ཐིག་
 ལེ་ཆགས་རྒྱལ་ཁམས་ནི་དཀར་དམར་གྱི། །དངས་མ་དང་ནི་ཤིན་པའི་རྒྱང་སེམས་གཉིས།
 །འདུས་པའི་གོང་བུ་ཡུངས་ཀར་སྟོམ་ཆད་ཅམ། །སྟོང་གའི་རྒྱ་ཏྲིའི་དབུས་སྒྲུབས་རུང་ཡོད་
 བ་དང་། །གནས་པ་དེ་ལ་མི་ཤིགས་ཐིག་ལེ་ཟེར། །དེའི་ཆ་སྟེ་བོའི་རྩ་འཁོར་ནང་གནས་པ།
 །དེ་ཡིག་ཅས་བྱ་དེས་ནི་གནས་གཞན་གྱི། །ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་དངོས་བརྒྱད་འཕེལ་བར་
 བྱེད། །སྟོང་གའི་ཐིག་ལེ་དམར་པོའི་ཆ་གཅིག་ནི། །ལྷེ་བའི་རྩ་འཁོར་ནང་གནས་གཏུམ་
 མོ་ཟེར། །དེས་ཀྱང་ལུས་གནས་གཞན་གྱི་ཁམས་དམར་ནམས། །དངོས་བརྒྱད་ཅི་རིགས་
 སྟོན་པ་འཕེལ་བར་བྱེད། །རྩ་འཁོར་རེ་ན་ཐིག་ལེ་ཆ་རེ་གནས། །སྟེ་བོའི་རྩ་འཁོར་ཁམས་
 དཀར་འཕེལ་གནས་གཅི། །ལྷེ་བའི་རྩ་འཁོར་ཁམས་དམར་འཕེལ་གནས་གཅི། །སྟོང་
 ག་གཉིས་ཀ་ཆ་མཉམ་འཕེལ་གནས་ཡིན། །ཁམས་ནི་ནམ་དགོས་སྟེ་ཡི་རྒྱུ་སྒྲུག་མིན། །སྟེ་
 གནས་ཉིང་མཆམས་སྒྲུབ་ནས་ནི། །རགས་པའི་ལུས་སྒྲངས་གཞི་ཡི་སྒྲུལ་སྒྲུ་བྱ། །དེ་ལྟར་
 བར་དོ་ཉིང་མཆམས་སྒྲུབ་ནས་ནི། །སྟེ་བ་ལེན་པའི་ནམ་གཞན་འདི་དག་ནི། །བསྟེད་
 རིམ་སྟེ་བ་སྒྲུལ་སྒྲུབ་འབྱེད་བའི་ལམ། །རྫོགས་རིམ་དག་མ་དག་གི་སྒྲུ་ལུས་ནམས། །རགས་

པའི་སྐྱུལ་འཛིན་ཕུང་པོ་རྟེན་ཞུགས་ཏེ། །ཐ་མལ་མིག་ལམ་དུ་གྱུར་ནམ་མཐུན་ཞིང་། །དེ་
 དག་གིས་ནི་སྦྱང་བའི་གཞི་ཡིན་ཏེ། །བསྐྱེད་རྫོགས་གཉིས་ཀའི་སྦྱང་གཞི་བྱུང་མེད་པས། །
 གཞི་ཡི་སྦྱེ་འཆི་བར་དོ་ནམ་མཐུན་པའི། །སྦྱོང་བྱེད་བསྐྱེད་རིམ་སྐྱུ་གསུམ་ཡན་ལག་བཅས།
 བསྐྱེད་པས་ཐ་མལ་སྦྱེ་འཆི་བར་དོ་གསུམ། །སྦྱངས་ནས་དེ་མཐུན་སྐྱུ་གསུམ་མངོན་དུ་
 བྱེད། །རྫོགས་རིམ་གྱིས་ནི་གཞི་གསུམ་དངོས་སུ་སྦྱོང་། །དེ་ཡང་འཆི་བ་ཆོས་མཐུན་དབེན་
 གསུམ་དང་། །སྦྱུ་ལུས་སྟོབ་པའི་བྱང་འདུག་ནམས་སྐབས་ཀྱི། །སྦྱང་མཆེད་ཐོབ་གསུམ་
 འོད་གསལ་བཅས་ཡིན་ལ། །བར་དོ་ནམ་མཐུན་མ་དག་སྦྱུ་ལུས་དང་། །སྟོབ་པའི་བྱང་
 འདུག་དག་པའི་སྦྱུ་ལུས་ཡིན། །སྦྱེ་བ་ནམ་མཐུན་དག་དང་མ་དག་གི་སྦྱུ་ལུས་ཕུང་པོ་
 རྟེན་ཞུགས་ཐ་མལ་མིག་གྱུར་ཡིན། །རྫོགས་རིམ་ནལ་འབྱོར་གྱིས་ནི་རང་རྒྱུད་ཀྱི། །ཤིན་
 སའི་རྒྱང་སེམས་ངོ་པོ་དབྱེར་མེད་དེ། །གཅིག་ནས་གཅིག་བརྒྱུད་རང་འགའི་འཆི་བ་དེ། །
 ཏིང་འཛིན་མཐུས་བཀག་དེ་དང་ནམ་མཐུན་པའི། །ལམ་དུས་དཔེ་དོན་འོད་གསལ་འབྲས་
 དུས་ཀྱི། །འོད་གསལ་ཆོས་སྐྱུར་བསྐྱུར་བ་འཆི་སྦྱོང་ཚུལ། །རྫོགས་རིམ་ནལ་འབྱོར་བས་
 བྱི་དེ་འདྲ་བའི། །ཤིན་སའི་རྒྱང་དེ་རིགས་འདྲ་གཅིག་བརྒྱུད་དེ། །འཆི་བ་རང་འགའི་བཞོན་
 བྱས་བར་དོ་ཡི། །ལུས་སུ་ལྡང་བ་ཏིང་འཛིན་མཐུས་བཀག་ནས། །བར་དོ་ནམ་མཐུན་
 མ་དག་སྦྱུ་ལུས་དང་། །སྟོབ་མི་སྟོབ་ཀྱི་བྱང་འདུག་དག་པའི་སྐྱུར། །བསྐྱུར་བ་དེ་ནི་བར་
 དོ་སྦྱོང་ཚུལ་ཡིན། །སྦྱུ་ལུས་གྲུབ་ན་བར་དོ་གཏན་ཁེགས་ཤིང་། །དེའི་མཐུས་ལས་ཞོན་
 མངལ་སྦྱེ་ཁེགས་གྱུར་ནས། །བར་དོ་མངལ་སྦྱེ་ནམ་མཐུན་སྦྱུ་མའི་ལུས། །ཕུང་པོ་རྟེན་
 ཞུགས་ཆོས་འཆད་ལམ་གོང་མ། །སྦྱུབ་པའི་ཚུལ་བྱེད་སྦྱེ་བ་སྦྱོང་ཚུལ་ཡིན། །དེས་ན་སྦྱེ་

ཞི་བར་དོ་འགོག་བྱེད་དངོས། །སྐྱུ་ལུས་དངོས་རྒྱ་དཔེ་ཡི་འོད་གསལ་ཡིན། །དེ་ཡིས་འཆི་
 བ་དངོས་སུ་ཁེགས་(བཀག)སྟོབས་ཀྱིས། །བར་དོ་སྐྱེ་བ་རང་ཤུགས་ཁེགས་ཕྱིར་རོ། །སྐྱུ་
 ལས་བྱུ་བ་ཆོ་བར་དོ་གཏན་ཁེགས་ཏེ། །བར་དོའི་ལུས་ལྷང་ཕྱ་རྒྱང་སྐྱར་གྱུར་བྱིན། །བར་
 དོ་གཏན་དུ་ཁེགས་ན་ལས་ཉོན་གྱིས། །སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པ་ཡི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། །སྐྱུ་ལུས་ཐོབ་
 ན་ཆོ་དེར་འཚང་རྒྱས་བྱུང། །ཤོང་བཤད་ཤེས་བྱེད་ལུང་སོགས་མ་བཞོད་ཅིང་། །ཡབ་
 གྲས་ཁེགས་བཤད་རྗེ་འབྲང་མཁས་བྱུ་བ་ཀྱི། །ཆད་བྱུང་ནམ་བཤད་དག་ལས་ཤེས་པར་བྱ།

འབད་པ་འདི་ཡང་དམ་པའི་ཁེགས་བཤད་ལ། །རང་དང་སྐྱལ་མཉམ་འདུག་པ་
 བདེ་སྐྱང་དུ། །དང་དུ་སྐྱངས་ཏེ་སྟོན་དུ་བཞོད་པ་ལས། །གཞན་པ་ཕྱིར་དུ་གཞན་གྱིས་
 བསྐྱལ་ནས་མིན། །ཞིས་བྱ་ནི་བར་སྐབས་ཀྱི་ཆོགས་སུ་བཅད་པའོ། །སྤྲ་མེད་བྱུང་འདུག་
 དོན་དུ་གཉེར་ནམས་གྱིས། །མ་དག་སྐྱེ་ཞི་བར་དོའི་འབྱུང་འདུག་ཁམས། །སྦྱོང་བྱེད་
 ལམ་གསུམ་དམ་པའི་མན་ངག་ལས། །འབྱུང་བཞིན་ནལ་འབྱོར་མཆོག་ལ་གཞོལ་གྱུར་ཅིག

ཅེས་པ་འདི་ནི་བཞུགས་སྐྱར་ན་སའི་རང་ཤུགས་སུ་ཆོགས་ཁང་གསར་དུ་ས་ལྗེའི་
 ཆོས་༡༩ ལ་མགོ་འདུགས་ཀྱིས་རྒྱ་སྟོང་སྤྲ་བའི་ཆོས་བཞི་སྟེ་ཆོས་འཁོར་དུས་ཆེན་ཉིན་
 ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱས། ཐམས་ཅད་དགེ་གྱུར་ཅིག

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་སྐོར།

ਬਾਗਿਕਲਾਪੁਰਾ ੧੫੩ ਪੁਰਾਣਾ

[illegible]

སྤྱི་ཡོད་པ་བཞིན། བད་གཞིའི་རྟགས་དང་ངོ་བོའི་སྒྲིན་ས་སྒྲན་གཞུང་གི་ཆོག་བརྗོད་
 དང་ཡང་རྩུང་འདྲ་བར་མངོན། །སྤྱིར་བཏགས་བཞི་བརྒྱ་ཙུང་བཞིར་དབྱེ་ཡང་མདོ་དོན་
 ཞེས་པ་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་མ་འདུས་པའི་བད་གཞི་ཞིག་འབྱུང་མི་སྲིད་པས་དེ་ཡང་འབྱུང་
 བ་རྣམས་ཆ་སྒྲིམས་པ་བྱུང་ན་ནི་བད་མེད་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་། གལ་ཏེ་འབྱུང་བ་
 དེ་རྣམས་གྱི་ནང་ནས་གང་ཞིག་འབྱུང་བའི་རང་བཞིན་གསལ་ཆེ་བའམ་ལྷག་པ་ལོག་པ་ཡང་
 བད་མེད་པ་སོགས་གྱི་བད་རྣམས་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན། དབུགས་མི་བདེ་བ་འབྱུང་
 བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་ཟས་གང་ཞིག་མ་ཞུ་བས་རྒྱ་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐབས་བབས་
 སྒོ་བ་བད་ཀན་གྱི་གནས་ཡུལ་ཡིན་པས་དབང་གིས་བད་ཀན་མཚན་ཉིད་བདུན་ལྔ་དེ་
 ལྷུ་ཞིང་བསེལ་ལ་སྒྲིལ་འཇམ་བརྟན་འབྱར་བཀ་ཅན་དུ་གནས་གསུངས་པ་བཞིན་
 མཚན་ཉིད་དེ་རྣམས་དང་ཆོས་མཐུན་པའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་རྣམས་བསྟེན་དགས་པས་
 མ་ཞུ་བས་རྒྱ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བད་ཀན་ལྷག་པར་འཕེལ་བས་ཁ་ཟས་གྱི་དངས་མ་
 རྒྱ་བའི་ལམ་བཀག་པ་དང་། ལུད་པ་འཕེལ་བས་སྒོ་སྐབས་སུ་ལུ་ཞིང་དབུགས་རྒྱ་བའི་
 ལམ་བཀག་པ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། དབྱེ་བ། སྤན་ཆོགས། ལུན་ཅན།
 དབུགས་ཆད། ཆེན་པོ། གྱེན་བྱུང་ཞེས་རྣམ་པ་ལྔ་ཡོད་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །སྤྱི་རྟགས་
 སུ་སྒྲིང་ག་དང་། ཕྱི་ལོགས་སུས་བརྒྱངས་པ་ལྟ་བུ་གཟེར། བྱེ་བྲག་གི་རྟགས། སྤན་
 ཆོགས་ནི་ཤུགས་རྒྱུང་བའི་དོན་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་འགྲངས་ཤིང་ངོམས་པར་འདུག་པའི་རྗེས་
 སུ་དག་ཤུལ་གྱི་ལས་རིགས་བྱས་པ་ལས་འབྱུང་ཞིང་། ལུན་ཅན་ནི་སྒོ་མིག་བད་ཀན་གྱིས་
 འགགས་པ་ལས་ལུད་པ་མང་ལ། གྱེ་བ་ངར་ཞིང་འཛེར། ཉལ་ན་མི་བདེ་ཞིང་། དབུགས་

ཆད་ནི་བད་ཀན་གྱི་སྒོ་མིག་འགགས་པས་ཁྱེན་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་མཐུ་ཉམས་ཏེ། དབུགས་ཕྱིར་
 འབྱེན་མི་བདེ་ཞིང་། ལ་སྐྱམ་ལ་སྐྱད་གདངས་དམའ་བས་རིམ་བཞིན་གསང་གཏམ་ལྟ་
 བུར་མངོན། ཆེན་པོ་ནི་སྐད་འདྲིའི་ཞིང་གི་བ་སྐྱམ་ལ་ང་རོ་ཆེ་བ་ཁྱེན་དུ་རྒྱུང་བསྐྱོད་ཀྱང་
 དབུགས་ཆོད་ཅིང་ལུད་པ་མང་དུ་འབྱུང་། ཁྱེན་འབྱུང་ནི་བད་ཀན་གྱིས་ཁྱེན་རྒྱུ་
 དབུགས་རྒྱ་བའི་ལམ་བཀག་པས་དབུགས་ཕྱིར་གཏོང་བདེ་ཞིང་ནང་དུ་རྩལ་དཀའ་བ་
 ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་ནོ། སྦྱིར་ནད་གཞི་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་རིགས་བརྒྱད་དེད་པ་གིན་
 ཏུ་མང་བར་མཐོང་། དེའི་ནང་ནས་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་དེས་རིགས་བརྒྱད་
 རྒྱགས་ཆེར་དེད་པའི་ནད་གཞི་སྤྱག་པ་ཅན་ཞིག་མངོན། སྤན་ནས་མིག་མཐོང་བྱུང་བ་
 ལོ་མང་སྟོན་ལ་སྤན་ཀ་སྤྱག་ཡན་ལག་སྤན་ཁང་དུ་སྟོད་སྐབས་མི་ཆང་ཞིག་གི་སྟོ་ལགས་
 སྟོ་གཙང་གི་རྒྱུན་གྱིས་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་ལོ་མང་སོང་འདུག་པར་དེའི་རྒྱུན་
 ཆ་བོ་དང་ཆ་མོ་ནམས་རྒྱན་དུ་ཆམ་པ་འབྱུང་སྟེ་བ་མ་ཟད་སྤྱ་གྱ་རང་ལོ་༡༥ ཙམ་ཟིན་པ་
 ཞིག་ལ་སྟོ་གཙང་(TB)སྤན་བཅས་བྱ་དགོས་བྱུང་སོང་བ་ལས་འགོས་ཡོད་ཆོད་འདུག་
 འོན་ཀྱང་སྤྱ་གྱ་དེའི་ནང་མི་སྤན་སུམ་ཆོགས་པ་འདུག་པས་སྟོ་ལགས་ལ་སྤྱགས་སྤང་ཆེན་
 པོས་སྤན་བཅས་དང་ཟས་སྟོད་རྩྭ་ལ་བཞིན་བཞེན་གཏུག་བྱས་པ་ལ་བཞེན་ནས་དག་
 བསྐྱེད་བྱུང་སོང་།

དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་གནས་མཆོག་དོར་གདན་དུ་ཡུལ་མི་དབུགས་མི་བདེ་བ་
 གོང་གསལ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་མང་དུ་མཐོང་བ་དང་། སྦྱིར་བཏང་ནད་རིགས་
 འདི་ནམས་མང་ཆེ་བ་ཟས་སྟོད་སོགས་རྩྭ་ལ་བཞིན་མ་བྱུང་བའི་རྒྱུན་བྱས་ཏེ་འབྱུང་བ་མང་

བས། དཔེར་ན། སྤྲེལ་མའི་གཏམ་དཔེར། མི་ནད་ཐམས་ཅད་ཟ་ནད་ཡིན། ཉ་ནད་ཐམས་
 ཅད་རྒྱགས་ནད་ཡིན་ཞེས་པ་ལྟར། ཟས་ཁ་ཆ་རུལ་བསུང་རྩིང་རིགས་ཀྱི་གང་འབྲག་
 རིགས་དང་། བརྗོད་བཀྲག་ཐལ་ཆེ་བས་ཆོགས་པ་དང་། ཁེངས་པོ་མ་འཆོས་པ་ཤིན་ཏུ་
 མཐུགས་པས་རྗེན་པ་ཟ་བ་སོགས་བསྟེན་དགས་པ་སྟོང་ལམ་རྒྱན་དུ་གཟུགས་པོར་རྩོ་
 བཅོས་སོགས་ནམ་དུས་དང་བསྟུན་ཏེ་བསྟེན་མ་ཐུབ་པ། ཐ་ན་བང་དང་སྟོ་བའི་ཡུལ་
 སོགས་ལ་འབྲག་དགས་པ་དང་བསིལ་བྱས་བྱས་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ཕྱིར་འབྱུང་བ་གང་
 མོ་དང་། ནང་གི་ཟས་སྟོང་གཉིས་སྟོར་བ་མཚུངས་པས་དེ་ནམས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་བྱས་པ་ལ་
 རྟེན་ནས་གཙོ་བོ་མ་ཞུ་བས་རྒྱ་བྱས་པས་བད་ཀན་བེ་སྐབས་འཕེལ་བའི་དབྱགས་རྒྱའི་
 དབྱགས་བཀག་པས་དངས་མ་རྒྱ་བའི་ལམ་ཡང་རང་བཞིན་གྱི་འགག་སྟེ་དབྱགས་མི་བདེ་
 བའི་ནད་རིགས་དུ་མ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། སྐབས་རེ་ཡ་མ་དང་བསྟོངས་ཏེ་སྐྱ་བྱག་ནང་
 ཤ་ལུ་སོགས་མ་ངན་རྒྱན་རིང་སྟོང་རྒྱུན་དབྱགས་ལམ་དེ་བས་བཀག་སྟེ་ནད་རྟགས་དུ་མ་
 འབྱུང་བཞིན་ཡོད། འདས་པའི་མྱོང་འཆོར་ལ་བལྟ་དུས་ནད་གཞི་འདིར་སྐྱོན་བཅོས་
 བསྟེན་གཏུག་གི་ཐོག་སན་གཞོད་ཀྱི་ཟས་སྟོང་ནམས་སྤང་སྤང་འཛེམས་ཆ་གནང་རྒྱ་ཅི་
 ནས་ཀྱང་གལ་ཆེར་མངོན། ཡང་ནད་གཞི་གཞན་དཔེར་ན། མི་གང་ཞིག་མཐིས་ནད་
 རྒྱན་དུ་ལྷང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་སོ་སོའི་མི་ཆེའི་ནང་ཞག་ཆོལ་གར་པོའི་རིགས་དང་
 ཡང་ན་ཞག་ཆོལ་གར་པོའི་རིགས་འཛེམ་དགོས་པ་དང་གལ་ཏེ་ཐོས་རྗེས་ཆབ་འཁོལ་ངེས་
 པར་དུ་མཆོད་དགོས་པས་སན་སྐབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་དང་གཟུགས་པོར་འཕྲོད་སྟོར་དེ་བས་
 ཆེ་བར་མཐོང་། མཐིས་པས་རྒྱན་གྱི་སྐྱམ་འཁོར་ Bus སོགས་གང་རུང་ནང་བསྟོད་སྐབས་

མགོན་པ་དང་། ཞེ་མེར་ལངས་པ་སྒྲུག་པ་སོགས་འབྱུང་བར་སྐར་ཟས་སྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུན་དང་
 མ་འཕྲད་ཆེ་མཁྲིས་པའི་ནད་གཞི་སྒྲན་བཅོས་ཀྱིས་སེང་དྲག་འགྲོ་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་
 བོ་ཡོད་པ་ནི་འདས་པའི་ནམས་སྒྱུང་ནད་བཅོས་མིན་གྱི་སྒྱུང་འཛོར་བྱུང་ཡང་གོང་གི་
 དབྱུགས་མི་བདེ་བ་དང་འབྲེལ་ནས་མུ་མཐུད་ཞུས་ན་སྒྲོ་བ་བད་ཀན་གྱི་ཡུལ་ཡིན་དུས་
 རྒྱན་ལྗན་ནས་ཆབ་འཁོལ་མང་ཅམ་མཆོད་ན་སྒྲོ་ཡུ་སོགས་ལ་བད་ཀན་མི་བསགས་པ་
 དང་བད་ཀན་བེ་སྐབས་ཀྱིས་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་བཀག་པ་ནམས་སེལ་བར་ཕན་ཐོགས་ཤིན་
 ཏུ་ནས་ཆེ། ནད་གཞི་ངི་ལྟར་ཞིག་ཡིན་རུང་ཟས་སྒྱུད་གཞིས་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེ་བར་
 མངོན་པ་ནི་ཕན་རང་གི་ལོ་མང་ནད་གི་སྒྱུང་འཛོར་ཆེ་ཤོས་བྱུང་། དེ་ནམས་ཚུལ་བཞིན་
 ཕྱག་ལེན་ཐོག་སྒྲན་བཅོས་ཀྱང་། གྲང་ཐོག་མར་ཕོར་བོ་ན་གསོད་བསྐྱེགས་བཞིན། །སྒྲན་
 དབྱུད་དུས་ལས་མ་འགྲངས་བཙོན་པས་སྒྲིམས། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཟས་སྒྱུད་སྒྲན་
 བཅོས་ནམས་བྱུང་དུ་འབྲེལ་ཐུབ་ན་གཞན་དབང་སྒྲོན་ལས་སོགས་ཡིན་ན་ལས་དེ་མིན་
 ནད་གཞི་ལས་གྲོལ་ཐུབ་པ་ཡང་མང་ཅམ་མཐོང་། དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་དེ་
 རིགས་བརྒྱད་ལ་ཡོད་ཆེ་ནད་ཉགས་དཔེར་ན་ངོ་གདོང་སྐངས་པ་སྒྲོ་ཆད་ཞུགས་པ། སྒྲོ་
 བརྒྱལ་ལངས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཟས་སྒྱུད་ནམས་གཞུང་བཞིན་བསྐྱེན་ཐུབ་ན་སེང་
 དྲག་འགྲོ་གི་ཡོད་མེད་ལ་མ་བལྟས་པར་ཆེ་བད་མ་ཡིན་བར་ཆད་ངེས་པར་སེལ་གསུངས་
 པ་བཞིན་ནད་ཤུགས་ཀྱི་དབལ་གཅོག་ཐུབ་པ་དང་། ཆེ་བསྐྱེངས་ཐུབ་པ་ཡང་འགའ་
 མཐོང་། སྐར་ཁྱུ་ནན་ཁྱུ་འཛོམས་ནས་ཁྱུ་རྒྱུར། རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ལ་མཆན་ཉིད་
 མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་པ་བཞིན་མཆན་ཉིད་དེ་ནམས་དང་མཐུན་པའི་ཟས་སྒྱུད་ནམས་ངེས་

པར་དུ་འདྲེས་དགོས། དཔེར་ན་མཁུའི་པར་མཆོན་ན་ཞག་ཆེལ་ནང་ནས། མར་གསར་
 གྱིས་ཤུགས་ཆེར་གནོད་ཀྱི་མེད། ལྷུ་མ་རིགས་དང་ལྷུ་མ་བཟླག་བག་ལེབ། ཤ་རིགས་རྫོང་
 ཆེ་ནམས་ཀྱིས་ཤིན་དུ་ནས་གནོད་ཀྱི་ཡོད་པས་མཁུའི་ནད་ཅན་ནམས་ཀྱིས་གོང་གསལ་
 ནམས་འདྲེས་དགོས། དེ་ནས་སྐབས་བབས་སློ་ནད་ཀྱི་མཆན་ཉིད་སྟོར་ཁྱ་རྒྱུར། སོ་མ་
 ར་ཇ་ལས་སློ་ནད་ཀྱི་མཆན་ཉིད་གསུངས་པར་རྒྱུད་དང་མཁུའི་པ་བད་ཀན་དང་། རྒྱུ་
 བྱི་སྟོ་གཟེར་དག་ལས་དང་། འབྲུག་ཤུལ་ངལ་དུ་བ་གཏར་དགས་དང་། སྟོ་ཡི་ཙ་ལྷུགས་
 དག་དུ་ཡང་། རྒྱུ་ལྷུགས་མ་ལུ་ནད་དུ་སྟེ། རྩ་མཁུའི་བརྒྱུས་དང་རྒྱུ་ལྷུགས་གསོ།
 དབྱེ་ན་ཆ་གང་འདུས་པ་སྟེ། སྟོ་ནད་ཆ་གཟེར་བྱེད་དང་ནི། བྱང་དང་རྩ་མཁུའི་སྟོ་ག་
 དུ་གཟེར། སྟེང་འཕར་དབྱགས་ཆོད་ལུད་པ་སྟེ། སྟེ་པོ་སག་སག་ཕན་ཅམ་འོང་། སྟེ་
 ཐབ་གང་བ་ཕྱོགས་གཅིག་སྟེ། ལུ་ཞིང་ལུད་པ་སེར་པོ་དང་། ཡང་ན་ནག་པོར་འོང་
 བ་སྟེ། རེས་འགའ་རུལ་སྟོ་དམར་པོར་འོང་། གདོང་སྐངས་སྟོད་བརྒྱུངས་ལག་པ་སྟེ།
 འདུས་པའི་སྟེ་ཐབ་ལྷེ་སྟེང་དཀར། བྱེས་སྟོ་ལུ་ཤ་རྒྱུད་རུལ། སྐབས་སུ་སྟེ་བར་འོང་
 བ་སྟེ། གག་པ་ཞེས་བྱ་ཏྲ་ལུ། སྟོད་གཟེར་ལུ་སྟེ་ཆེན་བུ་འབྲ། སྟོ་དད་ཆེ་ཞིང་
 རྒྱ་ཡང་སྟེ། སྟོ་ནད་དབྱགས་ཆང་ཅན་དག་ནི། ལུ་ཞིང་སྐབས་སུ་ཤེ་རུལ་འབྱུང་། བྱེད་
 གྱང་སྐབས་སུ་དམར་དང་སྟེ། སྟེད་གཟེར་སྟོ་གས་པ་སྟེ་མོ་འོང་། སྟོ་མ་སྟེ་ག་ལུས་རུལ་
 ཟས་མི་འདོད། སྟོ་ནད་ཆ་བ་རྒྱས་པ་དང་། སྟོད་པ་དང་ནི་གབ་པའོ། རྒྱས་པ་སྟོ་
 འབྲུགས་དག་ཡིན་ཏེ། མིག་རུས་སྟོད་གཟེར་རུ་ཞིང་ན། ལུད་པ་འབྲུག་དུ་འོང་བའོ། སྟོ་
 ནད་ཀྱི་མཆན་ཉིད་མདོར་བསྟུས་ཤིག་ཞུས་པར། དེ་ནམས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་དང་ཆོས་

མཐུན་པའི་ཟས་སྦྱོང་ནམས་བསྟེན་དགོས། ཡང་དུས་ཀྱི་དབང་གིས་དབུགས་མི་བདེ་
 བ་ཡང་ཡོད་པས་དེ་ཡང་རྒྱད་དུ། རྒྱང་ནད་དབྱར་དུས་དགོང་དང་མོ་རངས་ལྷང་།
 མཁྲིས་པ་སྟོན་དུས་ཉིན་གྲང་མཚན་གྲང་ལྷང་། །བད་ཀན་དཔྱིད་དུས་སྟོན་དང་སྟོ་
 ལྷང་། གསུངས་པ་བཞིན། དགུན་དུས་བསགས་པའི་བད་ཀན་མ་ཁྱུ་བ་དེས་དཔྱིད་དུས་
 རི་རྒྱང་མེད་པ་སྟོ་ནམས་འབྱར་བའི་སྐབས་བད་ཀན་ནད་གཞི་ཡང་ལྷང་བར་བྱེད་པའི་
 བད་ཀན་ལྷག་པར་འཕེལ་ཏེ་སྟོ་མིག་ནམས་འགགས་པ་དང་། སྟོ་བའི་ནད་གི་དངས་མ་
 རྒྱ་བའི་ལམ་བཀག་སྟེ། དབུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བ་དང་། ལྷག་པར་བྱེན་རྒྱུ་རྒྱང་
 གི་རྒྱ་བ་འགག་སྟེ་སྟོ་བ་སྤུ་བརྒྱངས་བ་ལྟར་དབུགས་ཀྱིས་ཁེངས་ཏེ། དབུགས་གཏོང་ལེན་
 གྱིང་རོ་འབྲི་གཡག་གི་སྐད་ལྟར་འཁུན་པ་ཆེ་བ་དང་གྲེ་བ་འཛེར་བ་བཅས་འབྱུང་བཞིན་
 པའི་སྐབས་ཉེ་འགམ་དུ་ཡོད་པའི་མི་ནམས་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་དངངས་སྐྱག་སྐྱེས་ཏེ་
 ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་ཀྱི་གནས་སུ་གྱུར་གྱི་ཡོད། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྟོང་བསྐྱས་ལས་དབུགས་
 མི་བདེ་བ་དེ་ནི་སྟོ་ཡུའི་ཡན་ལག་གི་བྱ་གཙུག་དུ་ཕྱིན་པའམ་ལུད་པ་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་གྱིས་
 དབུགས་ལམ་ལ་འགལ་རྒྱུ་བྱུང་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྟོ་ཡུ་ཆད་པའི་ནད་
 འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་པ་དང་། ཡང་ན་རྟག་པར་སྟེ་ལ་བསིལ་ཞིང་འཇུ་དཀའ་བའི་ཟས་སྟོམ་
 རིགས་བསྟེན་དགས་པ། སྟོ་བྱར་དུ་འཁྲུགས་ལས་ཆེ་དགས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྟོང་གི་ཡོད་
 པ་རེད། ནད་རྟགས་སྟོང་ག་དང་ཕྱི་ལོགས་གཟེར་བ་དང་། དབུགས་རྩལ་གཏོང་དཀའ་
 བ་ཁ་སྟོམ་པ་དང་། སྐད་འགགས་པ། སྐབས་འགར་དབུགས་བཀག་ཐེབས་ནས་དབུགས་
 གྱི་རྒྱ་བ་ཆད་པ། དབུགས་རྩལ་དུས་སོར་སྐྱ་ཐོན་པ། དབུགས་ཉལ་བ་ལུད་པ་མང་བ་

འཕར་ཅའི་རྒྱ་བ་བྱིང་ལ་སྒྲོང་ཤས་ཡོད་པ་དང་། ཇི་རྒྱུ་མདོག་དཀར་ཞིང་སྤྲོ་བར་སྤྲོ་
 བ་ཆེ་བ་བཅས་ཀྱི་མདོན་རྒྱལ་ཡོད་པ་རེད། སྤྲོན་འགོག་སྒོ་ཡུ་ཆད་ནད་ཀྱི་འགོག་བཅས་
 གཟབ་ནན་བྱེད་དགོས། བཅས་ཐབས་ཐོག་མར་ལུད་པ་གོག་པ་དང་། དབུགས་ལམ་
 རྒྱན་ལྷན་ལྷར་ཡོང་བ། སྐད་འགགས་སེལ་ཐབས་བཅས་ཀྱི་སྤྲོན་སྤང་རྒྱན་བརྩུ་པ་དང་།
 རྒྱན་འབྲུམ་བདུན་པ། སྤང་རྒྱན་བཅོ་ལྔ་ཡང་ན་ཆ་ལོ་སྤྲོན་དམར་སོགས་སྐབས་བསྐྱེན་
 ནད་ཉགས་དང་བརྒྱན་ནས་གང་ལ་དེ་འཆམས་ཀྱིས་བཏང་ཆོག་ལ། དབུགས་མི་བདེ་
 བ་ལག་གཅིག་ལ་གྲུབ་ཐོབ་རིལ་དཀར་བཏང་ཡང་ཕན་གྱི་ཡོད། དེ་ཡང་གཞུང་སོ་སོའི་
 ནང་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་མང་ཡང་མཐའ་བསྐྱམས་ནད་གཞིའི་ངོ་བོའི་སྒོ་ནས་གཅིག་
 མཚུངས་སུ་མདོན་པར་མཐོང་། ནད་གཞི་རི་ལྷར་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་གལ་ཆེ་ཤོས་ཟས་སྦྱོད་
 གཉིས་ཡིན་པར་སྦྱང་ཆོར་ཆེ་ཤོས་བྱུང་། ད་ལན་ཚོམ་མམ་ཉམས་སྦྱང་ཐོག་ཞུས་པ་ནམས་
 གཙོ་བོ་དབུགས་མི་བདེ་བའི་སྒྲོར་དང་། དེ་བཞིན་ཟས་སྦྱོད་སྒྲོར་འབྲེལ་བ་ལྷ་བྱ་ཞུས་
 ཡོད་པར་ཤེས་ཆད་དམན་པའི་རྒྱན་གྱིས་སྦྱོན་དང་ནོར་འབྲུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད་སྟེ་
 པས་དབྱུད་གཞི་གནད་སྦྱང་ཡོང་བ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་ཡང་དབུགས་ཤུགས་ཆེ་བསགས་དུས་
 ཆོགས་པ་བཞི་པ་དང་། ལྷ་པ། གསུམ་པ། དུག་པ་གང་ཤས་ཆེ་བར་ཟངས་བུམ་བརྒྱབ་
 ན་རུང་ཕན་པར་མདོན། སྤྲོན་ཡང་། སྒོ་ལོ་བཞི་ཐང་དང་གཙོ་བོ་༡༥ ལི་རྒྱན་༡༡ སྤང་
 རྒྱན་༡༥ གྲུབ་རིལ། རྒྱ་གང་༡༥ ཨ་གར་༡༥ རྒྱན་འབྲུམ་བདུན་པ། སྒོ་ཀྱན། བདེ་
 སྒྲོམས་བཅས་གཏོང་བཞིན་ཡོད་པས་སངས་རྒྱལ་དཀར་ཡང་ཆེ་བསྐྱེད་སྤུབ་པར་མཐོང་།

ཁོར་ཡུག་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཉམས་ ཡིག་རགས་ཙམ་བཀོད་པ།

ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་ལྟོས་པ་ལྟོས་པ་

སྤྱིར་འཛམ་གླིང་འདིའི་ནད་གནས་པའི་འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཤ་མདོག་དང་།
སྐད་ཡིག་ཚེས་དང་རིག་གཞུང་ལུགས་སློལ་གོམས་གཤེས་བཅས་ཀྱི་བྱང་པར་ཡོད་པ་
ལས་ཅུ་བའི་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པའི་ཚྱུང་འཆོར་ཡོད་པ་ནི་
གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཀྱང་། ཁོར་ཡུག་གི་ཆགས་བབ་དང་། འཆོ་བའི་མཐུན་ཆེན་ཀྱི་ཐོན་
ཁུངས། ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་བསྟེན་སྦྱོགས། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་ཆེ་ཆུང་
སོགས་ཀྱི་བྱང་པར་ཡོད་པའི་ཆེན་གྱིས་ཆེན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ཀྱི་རིགས་ཀྱང་མི་
རིགས་སོ་སོ་དང་ཡུལ་ལུང་སོ་སོར་མང་ཉུང་དང་འབྲས་མིན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་བྱང་པར་ཡོད་
གི་འདུག་པའི་ཉམས་ཡིག་རགས་ཙམ་ཞིག་བཀོད་རྒྱུར།

༡། དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་དཀྱིལ་ཙམ་ལ་འཛམ་གླིང་ནད་བྱུང་སྤྱོད་ཀྱིས་མི་གསོད་ཁྲག་སྤྱོར་
བྱེད་པ་དང་། སྤྱོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་། བརུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་གཤེས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་

ཉམས་ཉེས་སྒྲིག་དུ་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་བརྗོད་དུ་དཀའ་བ་ཞིག་བྱུང་ཡང་། དུས་རབས་
 ཉི་ཤུ་མཇུག་མ་བསྐྱེལ་ཙམ་ནས་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་མང་དག་ཅིག་ངག་སྒྲིལ་
 ལ་འགྱུར་སེམས་དང་། ཡིད་ཐང་ཆད་པས་དེང་གི་ཆར་དཀའ་རྒྱུ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱུང་
 ཡང་ཕན་ཚུན་གྲོས་མོལ་གྱིས་ཞི་བའི་ལམ་ནས་སེལ་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། ཁོར་ཡུག་སྤང་
 སྒྲིབ་ཐོག་སེམས་ཁུར་དང་དོ་སྣང་རྗེ་ཆེར་འགོ་བཞེན་པ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྐངས་
 དེ་སྤེལ་སྤུངས་ཀྱི་ཐུར་བ་ཡར་རྒྱས་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ལོ་རེ་བཞེན་སྒྲིལ་བཞེན་པ་བཅས་
 གྱི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་སྒྲིལ་བའི་ཉི་མ་ཞིག་འཆར་འགོ་རྒྱུགས་སོང་སྐྱམ་པའི་དུས་དེར།
 ཡང་མི་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལ་རང་བཞིན་གྱི་ཞེ་སྤང་དང་། དོགས་བོན་བྱ་དགོས་པའི་དུས་
 ཞིག་དུ་སླེབ་པ་ནི། དེང་གི་སྐབས་འདིར་འཛིགས་སུ་རུང་བའི་ནད་རིགས་མང་དག་ཅིག་
 འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་དག་ཁག་གཅིག་སྐྱབ་བཅས་དང་སྔན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་གྱི་ཡོད་
 རྒྱུ་དང་། དུས་རབས་ཀྱི་ནད་མོད་གངས་ཅན་པར་བཞིན་གཞལ་ལྷོ་བྲལ་བའི་མཁས་པའི་
 དབང་པོ་སྤེ་སྤྱོད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་བཅམས་གནང་མཛད་པའི་མན་ངག་ལྟན་ཐབས་
 གྱི་ནང་། འབྱུང་འགྱུར་དུས་སུ་སློན་འཁུའི་འཁྲུགས་པའི་ནད་གཞི་དེ་ཡོང་རྒྱུའི་སྐོར་མ་
 འོངས་སྔན་ཤེས་གྱི་གསལ་སྟོན་གནང་བ་ལྟར། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༠ ནང་དེང་དུས་ཚན་རིག་
 ཡར་ཐོན་ཅན་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱབ་པས་ཡོངས་གྲགས་བཅས་སུ་དཀའ་བའི་ནད་ཞེ་ཏུ་སེ་
 (AIDS) དེ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ནས་ད་བར་འཛམ་གླིང་ནང་ནད་དེས་མི་ས་ཡ་༣༥ ཆེ་
 སྒྲིག་འཕྲོག་ཡོད་པ་དང་། ས་ཡ་༥༠ ནད་དེ་འགོས་དེ་ལུས་སེམས་གཞིས་ཀ་དཀའ་སྤྱུག་
 ནང་ལྷུང་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་ཁྲོད་ནད་གངས་མང་ཤོས་ནི་སྟོ་ཨ་པེ་རི་ཀ་ཡིན་པ་དང་། ཨེ་

ཤེ་ཡའི་ནང་ལའང་རྒྱ་ནག་དང་རྒྱ་གར། ཤེ་ལན་ཏ་སོགས་ཡུལ་གྲུ་གང་སར་བྱབ་ནས་
 ཏུ་འགྲོ་གིན་ཡོད་པ་བཞིན་བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་སུ་གནས་པའི་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
 ཏུ་འང་ནད་དེ་བྱབ་འགོ་ཚུགས་འདུག བྱེ་བྲག་ཏུ་ནད་དེ་བྱབ་བནས་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་
 ཆེ་ཤོས་གས་ནི་གྲོང་གསེབ་ཁག་ཏུ་གནས་པའི་བྱུང་མེད་ཡིག་ཚོང་ས་ཅན་དང་འཆོ་བའི་
 གནས་སྤངས་ཞན་པ་ཁག་གཅིག་རྒྱལ་ས་ཁག་ཏུ་ཡོང་ནས་སྤྲད་ཆོང་མའི་ལས་ལ་ཞུགས་
 པ། བྱུང་མེད་ཁག་ཅིག་དཀའ་སྤྱད་འབད་བཅོན་གྱི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་དེ་དོན་དང་ལྡན་
 པའི་ཐོག་ནས་འཆོ་བའི་ལས་ལ་མི་ཞུགས་པར་སྦྱིད་འདོད་དལ་འདོད་ཀྱིས་གནས་སྐབས་
 བདེ་བར་དམིགས་ཏེ་སྤྲད་ཆོང་མའི་ལས་བྱེད་པ། དོས་སྦྱེལ་ཁ་ལོ་བ་དང་། ཆོང་པ་སོགས་
 རྒྱལ་མིན་འཆལ་པོ་ཁག་གཅིག་ཡུལ་གྲུ་གང་སར་སྦྱོད་སྐབས་བྱུང་མེད་འབྲེལ་སྤྱི་ཚོགས་
 གྱི་མཉམ་ཏུ་འབྲིག་སྦྱོད་བྱེད་པ། ལོ་ན་གཞོན་དུས་ནས་དགོས་པའི་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་ཁག་
 ལ་སྦྱང་བཅོན་མི་བྱེད་པར་མི་དགོས་པའི་ཉལ་ཐག་སྤྲན་ཁབ་བརྒྱད་དེ་རྩེ་བཞེན་མཁན་
 རྣམས་མཉམ་འདྲེམས་ཀྱིས་སྤྲན་ཁབ་གཅིག་ཆོང་མས་རེ་མོས་མཉམ་ཏུ་བེད་སྦྱོད་བྱེད་
 པ། ཟུངས་ཁྲག་ཞལ་འདེབས་སྦྱོད་ལེན་དང་ཉོ་ཆོང་བྱེད་སྐབས་ཁྲག་ལ་བརྟག་དཔྱད་
 མ་བྱས་པར་ཐད་ཀར་བེད་སྦྱོད་གཏོང་བ། སྤྲན་ཁབ་སོགས་གཟུགས་པོར་ཨི་ཁུང་འབྲུག་
 པ་དང་། མ་བཟོ་མཁན་རིགས་མི་གཅིག་ལ་བེད་སྦྱོད་བཏང་རྗེས་སྤྲན་ཁབ་མི་གཞན་ལ་བེད་
 སྦྱོད་གཏོང་བ། ཨ་མ་ནས་ཕྱ་གུར་མངལ་ཆགས་སྐབས་དང་འོ་མ་འཁྱུང་སྐབས། འཕྲོད་
 བརྟེན་གྱི་ཤེས་ཡོན་དམན་པས་འགོག་སྦྱང་གི་གནས་ལུགས་རྒྱལ་བཞིན་མི་ཤེས་མཁན་
 རིགས་བཅས་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་དུས་མིན་འཆི་བའི་ལམ་དུ་འབྲིད་མཁན་གཉན་

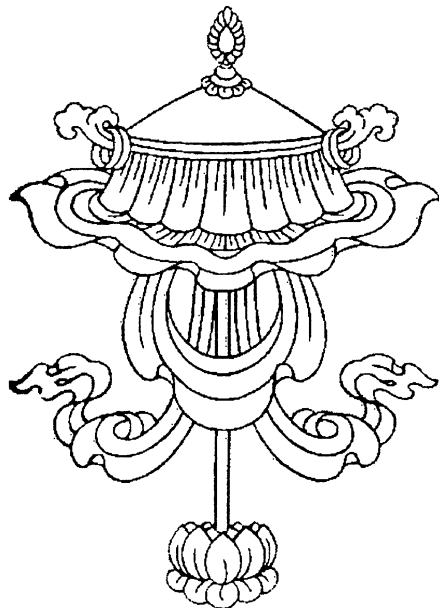
བྱད་ནག་པོ་དེའི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། འགོས་ཁྱབ་བྱེད་པའི་ལམ་གཏེ་བ་འབྲུག་པོ་དེ་ཡིན་
 པ་ཡོངས་གྲགས་བཞིན། རྒྱུད་ལས། དེ་དུས་བདག་གཞན་སྤྱང་བ་ཤིན་ཏུ་གཅིས་གསུངས་
 པ་ལྟར་ད་ལྟའི་ཆར་སྤྲོན་བཅོས་གྱིས་གཙང་མ་དྲག་ཐབས་མེད་པའི་བྱད་དེ་ཁྱབ་བརྒྱུ་
 མི་འགོ་བའི་བྱིར་གཞུང་དམངས་གཞིས་ཀས་སྤོན་འགོག་དང་སྤྱང་ཐབས་བྱ་རྒྱུར་སྒར་
 ལས་ལྷག་པའི་སྒོ་ནས་འབད་བཅོལ་བྱ་གལ་ཆེ་བའི་དུས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་སླེབ་འདུག་སྟེ།
 ༡། འཛམ་གླིང་ས་ཡི་ཡང་ཅེ་བོད་གངས་ཅན་སྤྱོད་མ་ནི་ས་གནས་གྱི་ཆགས་བབ་ལ་བརྟེན།
 ཤིན་ཏུ་ནས་གྲང་ངར་ཆེ་བ། དུད་འགོ་སེམས་ཅན་གྱི་ཐོན་ཁུངས་དང་། རླུས་གསོག་བཟང་
 བ། གནའ་རབས་དུས་ནས་བརྒྱུད་གོམས་གཤིས་ཆགས་པ་བཅས་གྱིས་གངས་ཅན་པ་
 རྣམས་ཤ་མར་སོགས་རོ་བརྒྱད་ལྟར་པའི་རིགས་ལ་དགའ་ཞེན་ཆེ་བ་དང་བསྟེན་དགས་
 པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཉེས་པ་གསུམ་གྱི་ནང་གསེས་མཁྲིས་པ་འཕེལ་ཞིང་མཆིན་པའི་སྟོབས་དང་
 བྱད་འགོག་སྤྱང་གི་རྒྱས་པ་ཉམས་པས་མཆིན་བྱད་དུག་ཐབས་ (Hepatitis B) མཐའ་
 མ་མཆིན་འབྲས་སུ་གྱུར་ནས་འགོ་བའི་ཆེ་སྟོག་ལྟར་འཕྲོག་བྱེད་མཁན་གྱི་བྱད་དེ་ཡང་བྱིས་
 མཆོས་ཡུལ་གྱི་གཞན་དང་བསྐྱར་ན་རང་རེའི་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་བརྒྱ་ཆ་མཐོ་བ་སླེབ་
 གྱི་ཡོད་པ་ནི་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར།

༢། གནས་ཡུལ་ས་གནས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་དུ་ཐོན་སྐྱེད་བཟང་བའི་ཁ་ཟས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་
 རྒྱུན་དུ་ནས་འཕོར་ཆེན་བསྟེན་པའི་རྒྱུན་གྱིས་བྱད་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡུལ་ལྗང་གཞན་
 ལས་གྲངས་འཕོར་ཆེ་བ་འབྱུང་གི་འདུག་པ་ནི། མན་སྤར་པན་བདེ་གླིང་གཞིས་ཆགས་
 ལྟ་བུར་མཆོན་ན་ས་གནས་སུ་ཡུངས་དཀར་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་བཟང་པོ་ཡོད་པ་བཞིན་གཞིས་

མི་མང་ཆེ་བས་དངས་སྟོགས་ལེགས་པར་མ་བྱེད་པའི་ཡུངས་དཀར་གྱི་སྦྱུ་གར་པོ་དེ་རྒྱན་
 ཏུ་བསྟེན་གྱི་ཡོད་པ་དེས་མཁྲིས་པའི་རང་བཞིན་ཅན། རང་ལོ་སུམ་ཙུ་ནས་བཞི་བར་
 བར་གྱི་དར་མ་མཁྲིས་ཤས་ཆེ་བ། རོ་མ་ཁྲག་མཁྲིས་ཀྱི་ཁམས་བུད་མེད་ནམས་ཀྱི་ཁྲག་
 གི་ནང་ཁག་ཆོལ་ཆེར་འཕེལ་དྲགས་པའི་རྒྱན་གྱིས་ཁྲག་གི་སྟོགས་མ་མཁྲིས་ཁུ་དེ་ཡང་རང་
 བཞིན་གྱི་གར་པོ་ཆགས་པས་མཁྲིས་སྟོད་དུ་དངས་སྟོགས་འབྱེད་དཀར་བས་རིམ་བཞིན་
 མཁྲིས་སྐྱན་(Cholelithiasis) ཆགས་པའི་བུད་མེད་བར་གཉིས་འདུག འོན་ཀྱང་སྟན་
 རྩ་རྩོམ་རྒྱས་སྤྲོད་གཞིས་ཆགས་སུ་མཁྲིས་སྐྱན་ཆགས་པའི་བུད་མེད་གཉིས་ལས་མེད་
 ཀྱང་སྟན་རྩ་རྩལ་གྱི་འཕུང་རྒྱུ་ནང་དོ་ཞོའི་རིགས་ (Calcium) འཕོར་ཆེན་ཡོད་
 པའི་རྒྱན་གྱིས་བུད་མེད་གྲངས་ལྔ་མཁལ་མའི་དེའུ་ (Calculus) ཆགས་འདུག་པ་
 བཅས་མཁྲིས་སྐྱན་བར་གཉིས་ཆགས་པ་དང་མཁལ་དོ་ལྔ་ཆགས་འདུག་པ་ནི་ས་གནས་
 ཀྱི་མི་འཕོར་ལ་གཞིགས་པའི་གྲངས་འཕོར་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན།

༩། ལྷོ་ཨ་མེ་རི་ཀ་སོགས་ཆ་གདུང་ཆེ་བའི་ཡུལ་གྱུ་ཁག་གཅིག་དུ་གནས་པའི་མི་རིགས་
 ཁག་གཅིག་གིས་གནའ་མུ་མོའི་དུས་ནས་ཤའི་རིགས་བསྟེན་དྲགས་པའི་རྒྱན་གྱིས་ཁྲག་
 ཚད་རྒྱས་ཏེ་ཁྲག་གི་བྱེད་ལས་འབྲུགས་པས་ཁྲག་རིགས་དམར་པོའི་ནང་སྤྲ་སྤྲ་གི་
 གཟུགས་ད་བྱིབས་ཐོར་བ་ལྟ་བུ་ཆགས་པ་དེའི་རྒྱན་གྱིས་བྱུངས་ཁྲག་རྩལ་བཞིན་བཟོ་
 བསྐྱུན་བྱེད་མ་སྤུབ་པས་བྱུངས་ཁྲག་ཟད་པ་མཁྲིས་པ་འཕེལ་བས་མིག་དང་གཅིན་མདོག་
 སེར་པོ་ཆགས་པ། བྱ་ཆོགས་སོགས་ཆོགས་ཡོངས་སུ་གཟེར་ཞིང་རྒྱུ་སྐྱུ་དཀར་བ། མི་
 རྫོད་ཀྱི་སྟོབས་ཞན་ཅིང་ཟས་ལ་དང་ག་མེད་པ། ནད་དེ་ཆེར་རྒྱས་དུས་བྱུངས་ཁྲག་དུས་

ནས་དུས་སུ་སྒྲིག་དགོས་པ་དང་གཙང་མ་དྲག་ཕྱིར་རྐང་མར་གསར་བརྗེས་བྱ་རྒྱུ་ལས་
 གཞན་བཙོས་ཐབས་མེད་པ་བཅས་རིགས་རྒྱད་ཁོ་ན་ལས་བྱུང་བའི་ནད་ (Sickle Cell
 Disease) དེ་ལྟོ་ཨ་ཕ་རི་ཀའི་མི་རིགས་ནག་པོ་སོགས་མི་རིགས་འགའ་ཞིག་ལ་ཡོད་པ་
 བཞིན་འཕགས་ཡུལ་མ་ཉ་ར་ཤ་གྱི་རི་ཡའི་མངའ་སྡེའི་ཡུལ་མི་གདོལ་པོའི་རིགས་མང་ཆེ་
 བར་ཡོད་པ་བཅས་ནད་རིགས་ཁག་གཅིག་སྟོར་མདོ་ཙམ་རེ་བཀོད་པ་དེ་བཞིན་སྟོར་བ་
 མཁས་དབང་ནམས་ཀྱི་སྤྱན་སྐར་འབུལ་ནུས་བྲལ་ཡང་བདག་གི་སྟོ་དང་རིག་པ་འབྲུ་བའི་
 སྟོག་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་སྟོ་རྒྱ་ཆེ་རུ་འགྲོ་རྒྱུ་དང་འབྱུང་འགྱུར་ནད་རིགས་དེ་དག་མི་འབྱུང་
 སྟོན་འགོག་བྱ་རྒྱུར་ཐུགས་པན་རུང་གསོས་ན་སྐྱམ་པའི་སྐྱལ་སྟོང་གིས་སྐྱན་ཅིས་དུས་དེ་བ་
 བརྒྱད་ནས་འབུལ་ལམ་ཁྱས་ཡོད།



ཅུ་གྲིབ་ནད་ཀྱི་བཙོས་ཐབས་ཉམས་ལྗོངས་དོ་ཅུ་བ་བརྗོད་པ།

ཨ་ཁུ་ཤེས་པའི་ཤེས་པ།

ཨོ་སྤྱི། གང་གི་མཚན་ཅུ་ཐོས་པའི་ཆུ་རྒྱན་གྱིས།

མནར་མེད་མེ་ཡང་རབ་བསེལ་པད་མཚོ་ལྟར།

སྒྱར་མཛད་སྒྲིགས་མའི་མགོན་པོ་བདེ་གཤེགས་བདུན།

ཤུ་ཀྱའི་དོག་དང་བཅས་པའི་ཞབས་ལ་འདུད།

དཔག་མེད་བསྐྱེད་པའི་གོང་ནས་སྤྱུགས་བསྐྱེད་མཐུས།

སྒྲོན་ལམ་བརྟུ་གཉིས་གྲུབ་པའི་བདེན་ཆོག་གིས།

སྤྱབ་པའི་བསྐྱེད་པ་ལྟ་བུའི་ཐ་མ་ལ།

འགྲུབ་འགྲུར་ཞལ་བཞེས་སྒྲོན་པའི་རྒྱལ་པོར་འདུད།

མངོན་དགའི་ཞིང་གི་འདྲེན་མཚོག་མི་ཡི་གཟུགས།

བོད་ཡུལ་གསོ་རིག་བསྐྱེད་པའི་ཤིང་ཏྲ་ཆེ།

གྲུ་རྒྱ་ན་ཐུ་ས་གསུམ་འགྲོ་བའི་གཉེན།

ཡབ་སྲས་བརྒྱད་པར་བཅས་ལ་སྟོང་ལ་འདྲད། །ཅེས་མཆོད་པར་བརྗོད་པ་ཆོག་
 གི་མེ་ཉོག་གིས་སྒྲུབ་བསུས་ཏེ། ཚ་གྲིབ་ནད་ཅེས་པའི་དོན་དང་དེའི་ཉལ་ས་དང་བཅས་
 ཐབས་སྟོར་རང་གི་ཉམས་སྦྱོང་མདོར་ཙམ་བརྗོད་པ་ལ། དེ་ཡང་ས་བཅད་ནམ་པ་གསུམ་
 ཏུ་བྱས་པ་ལས། ཚ་ཞེས་པའི་དོན་དང་། གྲིབ་ཀྱི་དོན། དེའི་བཅས་ཐབས་དང་བཅས་
 བཤད་པ་ལ། དེ་ཡང་ཐོག་མར་ཚ་ཞེས་པའི་དོན་ནི་བྱེད་ལས་ལ་བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་
 ལུས་ཀྱི་ཁྱད་ཁག་རྩ་བའི་སྤང་དང་བྱ་ག་སོགས་ཀྱི་མིང་སྟེ། བཤད་པ་སྐྱའི་རྒྱད་ལས། ཁྱད་
 ཁག་རྩ་བའི་བྱ་ག་བྱི་ནད་ཀུན། །འབྲེལ་བྱས་ལུས་ནི་སྟེད་ཅིང་གནས་པ་དང་། སྟོག་གནས་
 ཚ་བ་ཡིན་ཕྱིར་ཚ་ཞེས་བྱ། །ཞེས་བོད་ཀྱི་གསལ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་ནང་
 ལ་ལུས་གནས་པ་དང་འཕེལ་བ་མཐར་འཁྱིལ་པ་སོགས་ཚས་བྱེད་པ་མ་ཟད་ཚ་ནི་ལུས་
 སྟོག་གི་བྱེད་པ་གཙོ་བོ་ཞེས་བསྟན་ཡོད། མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས། བྱས་ཚུལ་ལུས་
 ཀུན་ཚ་བ་ཚས་སྟེད་དེ། །སྟོག་གི་ཚ་བར་གྱུར་པའི་ཚ་རིགས་གཉིས། །སྟོག་ཚ་ལས་བྱུང་
 ཚ་ནག་བྱེད་ཏུ་བྱས། །ཁྲད་པ་ལས་བྱུང་ཚ་དཀར་ཐུར་ཏུ་བྱས། །ཅེས་དང་། རྟག་ཚང་
 ལ་ཙཱ་བས། ཁྲད་པ་ལ་བརྟེན་ཚ་དཀར་དང་། སྟོང་ལ་བརྟེན་པའི་ཚ་ནག་གཉིས། །སྟོག་
 གནས་ཚ་བ་བྱེད་པའི་ཕྱིར། །ཚ་ཞེས་རྩ་མཆོད་ལྡན་པས་བཏགས། །ཞེས་དང་། ཡང་
 བཤད་པ་སྐྱའི་རྒྱད་ལས། འབྲེལ་པའི་ཚ་ལ་དཀར་ནག་གཉིས་ཡོད་དེ། །ཞེས་པ་ལུས་
 ཀྱི་བྱི་ནད་སྟོད་སྟངས་ཀུན་ཏུ་འབྲེལ་ཞིང་སྟོག་གི་ཚ་བར་གྱུར་པའི་ཚ་ལ་རིགས་གཉིས་ཡོད།
 དེ་ཡང་ཁྲག་གཙོ་བོར་རྩ་བའི་ཚ་ནག་དང་། རྩ་བའི་ཚ་དཀར་པོ་སྟེ་ནམ་པ་གཉིས་སུ་
 བྱུང་ཞིང་། དེ་ཡང་སྟོག་ཚ་ནག་པོ་ཞེས་པ་དོ་བོ་ཁྲག་འབའ་ཞིག་གིས་གང་བའི་ཁ་དོག་

བླ་པོ་སྒྲོམ་པ་མདའ་རྒྱུག་ཅམ་སྟེ། མཆིན་པ་བརྒྱད་ནས་ཤ་ཁྲག་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་
 ཉེར་ལེན་གྱི་རྩ་རོམ་དང་། དེ་དང་ལྟན་ཅིག་དུ་གྱུས་པའི་རྒྱང་ཁྲག་གཉིས་འདོམས་པའི་
 རྒྱང་རྩ་སྟེ་དབུ་མ་གཉིས་ནི་ཁོག་པའི་དབུས་ནས་དོན་སྟོང་རྣམས་དང་འབྲེལ་ཞིང་ཀ་བ་
 ལྟར་གྱུས་པའི་སྟེང་འོག་གི་ཡལ་ག་རྣམས་ཡན་ལག་བཞི་དང་མགོ་སྟེ་བཅས་ལ་གྱུས་ནས་
 གནས་ཡོད་པ་རེད། གྲོག་རྩ་དཀར་པོ་ཡང་སྒྲོམ་པ་མདའ་རྒྱུག་ཅམ་ལ་རྒྱུ་རི་རང་བཞིན་
 གྱིས་གང་བས་མདོག་དཀར་པོ་སྟེ་ལྷ་དང་པ་ནས་རྩ་ལྟ་བུ་སྒྲུབ་ཆོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་
 དུ་ཞུགས་ནས་ངེ་སྤར་སོང་བས་གཞུག་གྱུ་རྒྱུ་དུ་ཟད་ལ། ཤིན་དུ་གཉན་ཞིང་རྩ་དཀར་
 པོ་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པའི་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་དོན་གྱིས་གྲོག་རྩ་ཞེས་ཟེར་བ་རེད། དེ་ཡང་
 ལྟག་ཆང་ལོ་ཙྰ་བས། གྲོག་རྩ་དཀར་པོ་ལས་གྱུས་པའི། །དབང་ལྷ་བདག་དུ་འཛིན་པའི་
 རྩ། ཤིང་ལོ་འདབ་རིས་ངེ་བཞིན་དུ། །ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་ཀྱན་ཁྲབ་གནས། །ནང་དུ་རྒྱང་
 རྒྱ་མདོག་དཀར་བ། །རྩ་དཀར་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་། བཤད་
 པ་སྒྱུ་རྒྱུ་ལས། ལྷ་དང་པ་རྩ་ཡི་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་ལས། །རྩ་བ་ལྟ་བུར་སྤར་དུ་ཟུག་པ་ཡི།
 བྱ་བ་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྩ་བཅུ་དགྲུ་ཡོད། །དེ་ཡང་དོན་སྟོང་ནང་དུ་འབྲེལ་བ་ཡི། །དར་གྱི་
 དབྱངས་ཐག་བཅུ་གསུམ་སྟེས་པའི་རྩ། །ཡན་ལག་གྱི་འབྲེལ་མདོན་པའི་རྩ་དྲུག་སྟེ། །དེ་
 ལས་རྒྱ་རྩ་བཅུ་དྲུག་གྱུས་པའི་སྟེང་ལས་རྩ་དཀར་ཞེས་མདོག་ལ་བསྟོས་ནས་
 བཏགས་པའི་གྲོག་རྩ་དཀར་པོ་ལས་གྱུས་པའི་རྒྱང་རྩ་བའི་ལུས་ཀྱི་དབང་རྩ་སྒྱུ་རི་མིང་ལ་
 ཟེར། དེ་ཡང་ལྷ་དང་པ་ནི་རྩ་དཀར་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པའི་གཞི་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་དང་
 མཚུངས་པ་དེ་ལས་རྩ་བ་ལྟ་བུར་ཁ་སྤར་དུ་བསྟོས་ནས་ཟུག་པའི་རྩ་རྒྱངས་པ་ནི་གྲོག་རྩ་

དཀར་པོ་སྟེ་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་རྒྱུ་འཕམས་གསེབ་སྐྱེད་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་
 བ་བརྒྱ་དགུ་དེ་དག་དང་། དེ་ལས་ཁྱེས་པའི་རྒྱའི་ཡལ་ག་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་
 དབང་པོ་ལྷ་སོ་སོའི་ཡལ་དུ་གྱུར་པའི་བདེ་སྤྱད་ལ་སོགས་པའི་ཚོར་བ་བཟང་ངན་ཐམས་
 ཅད་འཛིན་ཞིང་སྤང་དོར་གྱི་ལས་བྱེད་པ་དང་། ལུས་འགྲུལ་བསྐྱོད། ངག་གི་སྒྲ་བརྗོད།
 ཡིད་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བ་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་ན་གོང་དུ་བྱས་པ་
 བཞིན་དུ་ལུས་འདི་ཉིད་ཆགས་གནས་འཛིག་གསུམ་རྩ་བྱེད་པ་རྟོགས་སྤྱད་པ་མ་ཟད་
 རྩ་བྱེད་བསྐྱོམ་ནས་འབྱུང་བ་ལ་རང་དབང་ཐོབ་པ་དང་ཁམས་སྒྲུལ་པ་ལ་སོགས་པའི་
 ཡོན་ཏན་དུ་མ་ཡོད་པས་རྒྱས་པ་གཞུང་དུ་གསལ་བས་འདིར་ཆོག་ཆོགས་མང་བས་མ་
 རྒྱས། རྩ་ནག་ཅེས་པ་དེ་ཡང་མདོག་ལ་བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་སྒྲིང་དང་འབྲེལ་བའི་
 ལུས་ཕྱི་ནང་གི་ཁྲག་རྒྱ་བའི་རྩའི་རིགས་ཀྱན་གྱི་སྒྲིའི་མིང་ཉེ། སྒྲིང་དཔོན་དཔའ་པོས་
 མཛད་པའི་སྒྲིང་པོ་བསྐྱས་པ་ལས། རྩ་ཆེན་རྩ་བ་སྒྲིང་ལ་གནས། །དེ་དག་ཀྱན་གྱི་ལུས་
 ཀྱན་བྱལ། །དངས་མའི་བདག་ཉིད་མདངས་སུ་འགྱུར། །དེས་ན་གཞོན་བྱ་ཀྱན་དང་
 འབྲེལ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་། བཤད་པ་སྒྲིའི་རྒྱུ་ལས། སྒྲིག་པ་རྩ་ནི་རྩ་ཡི་སྤྲོང་པོ་
 ལ། །ཡལ་གའི་རྒྱུ་དུ་གྱེན་ལ་གྱེས་པ་ཡི། །ཤ་ཁྲག་འབྲེལ་བྱེད་རྩ་ཆེན་ཉི་ཤུ་བཞི། །དོན་
 སྒྲོན་ནང་འབྲེལ་སྤྱོད་པའི་རྩ་ཆེན་བརྒྱད། །ཡན་ལག་ཕྱིར་འབྲེལ་མདོན་པའི་རྩ་བརྒྱ་དྲུག།
 དེ་ལས་ཁྱེས་པའི་གཏར་རྩ་བདུན་ཅུ་བདུན། །གཏན་པའི་རྩ་གནད་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཉིས་
 ཉེ། །འདེས་པའི་རྩ་ཐོན་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་ཅུ་དགུ། །དེ་ལས་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་བརྒྱ་ཉི་
 ཤུ། །རྩ་ཐོན་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུར་གྱེས་པ་ཡིན། །དེ་ལས་རྩ་ཐོན་བདུན་བརྒྱ་དག་ཏུ་གྱེས།

དེ་ལས་ཡང་ཕྱན་ལུས་ལ་དྲ་བར་འབྲེལ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་
 བ། ཤ་ཁྲག་ལ་སོགས་ལུས་རྒྱངས་ནམས་འཕེལ་བྱེད་ཀྱི་རྟེན་དང་ལུས་ཕྱི་ནང་ཀྱན་ཏུ་མེད་
 ཏུ་མི་རུང་བའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་དེར་དུས་ཚན་རིག་པས་བཤད་པ་དང་འདྲ་བར་
 བོད་ཀྱི་གསེར་རིག་གི་གཞུང་དུ་གདེང་འཛིན་གནང་ཡོད་ལ་ཚན་རིག་པས་ཁྲག་ཤེད་ཀྱིས་
 ནད་པར་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ལྷན་པའི་བྱ་ལས་དང་ཁྲག་རྩའི་འཁོར་རྒྱགས་སྒྲིང་གི་འཕར་
 རྒྱགས་དང་བྱ་ལས་ལ་བརྟག་དབྱེད་དང་སྒྲན་བཙས་གཙོ་བོ་བཟུང་པ་བཞིན་དུ་བོད་ཀྱི་
 གསེ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དུ་མཁས་པ་མང་པོས་ལྷན་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སློག་རྩ་དཀར་པོ་
 དང་སྒྲིང་འབྲེལ་བའི་སློག་རྩ་ནག་པོ་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གནང་
 བ་ཞིག་རེད་སྟེ།

སྤྱི་དོན་གཉིས་པ་གི་བ་ཅེས་པར། ཞོད་དུ་ཞུས་པའི་སློག་རྩ་དཀར་ནག་གཉིས་རྣམ་པར་
 རྒྱར་ནས་ནད་ཅན་དུ་རྒྱར་པའི་ལུས་ཀྱི་རྩ་དཀར་དང་རྩ་ནག་འགྲིབ་པའམ་ཉམས་པ་སྒྲིན་
 ཅན་དུ་རྒྱར་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་སྟེ། དེ་ཡང་སྟག་ཚང་ལོ་རྒྱུ་བས། ཆོ་སློག་སེམས་ཀྱི་རྟེན་
 བྱེད་པའི། །ལུས་ཀྱི་རྩ་དཀར་རྩ་ནག་རྣམས། །འགྲིབ་ཅིང་ཉམས་པར་རྒྱར་པའི་བྱིར།།
 དེ་ལ་གི་བ་ཅེས་བཤད་པ་ཡིན། །དེ་ལ་ཁ་རྒྱན་དུ་མིང་མི་འདྲ་བ་མང་དག་ཅིག་འདུག་མོད།
 གི་བ་དང་རྩ་གི་བ། གཟའ་ནད། སྒྲིང་གདོན་གི་ནད་སོགས་བཤད་སློལ་མི་འདྲ་བ་མང་
 པོ་ཞིག་འདུག་སྟེ་མདོར་ན་གོད་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་སློག་རྩ་དཀར་ནག་གཙོ་བོར་རྒྱར་པའི་
 ལུས་ཀྱི་དབང་རྩ་ལ་དོ་སློག་བྱུང་བའི་ནད་ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ཡིན་ན་སྒྲིན་དུ་མ་
 མཐོང་། དེ་ཡང་རྩ་དཀར་གི་ནད་བཤད་པ་ལ། སློག་རྩ་དཀར་པོ་ལས་གྲུས་པའི་ལུས་

ཕྱིན་པ་གི་དབང་ཙ་ན་མས་འགྲམ་འབྲུགས་སོགས་ཀྱི་ནས་ཁ་མིག་ཡོན་པོར་དང་ཡན་
 ལག་ཞེ་འབྲམ་དུ་ཀྱུར་པའི་ནད་མིང་སྟེ། བཀྲ་འབྲམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་
 འགྲེལ་ལས། ཙ་དཀར་ནི་སྟོག་ཙ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་ཡ་ཀྱལ་ལྷན་པ་ལས་གྲེས་པའི་
 ནང་དོན་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་དར་གྱི་དབྱང་ཐག་བརྩུག་སུམ་དང་། ཡན་ལག་ཕྱི་རོལ་
 དུ་མཛོན་པའི་ཙ་དུག་སོགས་ལུས་ཕྱི་ནང་གི་དབང་ཙ་ན་མས་འགྲམ་འབྲུགས་སུ་ཀྱུར་
 པའམ། རིམས་དུག་ཆ་བ་ཙ་ལ་བབས་པ། མཚོན་གྱིས་ཙ་དཀར་བཅད་པའམ་བརྟུངས་
 པ་བརྟུངས་སྟོན་དུ་ཀྱུར་པས་རྒྱང་ཁྲག་འབྲུགས་ནས་ཙ་ར་ཁྲགས་པ་སོགས་གྱིས་ཙ་དཀར་
 ནད་དུ་ཀྱུར་ནས་མགོར་བབས་ན་ཁ་ཡོ་མིག་ཡོར་འགྱུར་ཞིང་སྟོས་ལ་ཁ་སྐྱགས་ཤིང་དབང་
 པོ་འབྲུལ་བ། བྱང་ཁོག་ལ་བབས་ན་ལུས་འདར་ཞིང་གཞོགས་སྟེང་ཚོར་བ་བྲལ་བ། བཤང་
 གཅི་གཉིས་ཀ་མི་འབབས་པའམ་ཡང་ན་ལུགས་པ། ལུས་གྲུག་པའམ་དེ་གྱེ་བོར་འགྱུར་
 པ། ཡན་ལག་ལ་བབས་ན་རྒྱང་ལག་བཤལ་སྟེང་དམ་ཚོར་བ་མེད་པ། ཡན་ལག་ཞེ་
 འབྲམས་སུ་འགྱུར་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་དོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །ཙ་ནག་གི་ནད་ནི་ཁྲག་
 ཙ་མཁྲིགས་པོར་ཆགས་པའམ་ཙ་འབྲམ་དང་ཙ་མདུད་སོགས་ཀྱི་པའི་མིང་སྟེ། བྱག་
 རྟོར་མགོན་པོའི་གཅིས་བསྐྱས་རིན་ཆེན་སྟེང་བ་ལས། གཉིས་པ་ཙ་ནག་བཙས་ལ་རྣམ་
 གསུམ་སྟེ། །གྲེས་རྒྱལ་བཤད་རྒྱད་འགྲེལ་བ་འབྲམ་ནག་ནང་གསལ། རོས་བབྱང་ཙ་རྒྱད་
 གར་ཡོད་གཟེར་བ་དང་། །འབྲུགས་སྟེང་ཆ་བྲེང་བེམ་ཞིང་བསྐྱམས་པ་དང་། །ཤིང་གིས་
 རྒྱངས་པ་ལྟར་དང་ཙ་འབྲམ་ཡོང་། །རྟེག་པ་ཆགས་ཤིང་ཤིང་ལྟར་རྒྱངས་པའོ། །ཁྱད་
 པར་འཕར་ཙ་ལངས་ནས་དྲག་དུ་འཕར། །ཁྲག་ཙ་རྒྱངས་ནས་སྟོམ་ལ་སྟོང་དོ་ཡོང་། །མགོ་

དང་བྱང་ཁོག་ཡན་ལག་ཙུག་དག་། གང་ལ་བབས་ནི་གནས་ཀྱི་ཤེས་པ་ལོ། །ནད་ནི་
 རྒྱང་མཁྲིས་བད་དང་རྒྱ་སེར་དང་། །རིམས་དང་དྲུག་སོགས་ཙུ་རྒྱགས་པ་དང་། །ཙུ་
 འབྲུགས་འབྲུམས་སོགས་གང་ལ་བྱང་བལོ། །ཞེས་དང་། ཡང་བཟླ་འབྲུམ་པས་མཛད་
 པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་ལས། གསོ་རིག་གི་གཞུང་གཞན་དུ། ཙུ་ག་གི་ནད་ཀྱང་
 འབྱུང་བས་ངོ་བོ་ནི་ཁྲག་ཙུ་མཁྲིགས་པོར་གྱུར་པའམ་རྩའི་བྱ་ག་འགགས་ནས་ཙུ་རྒྱད་སྦྱིད་
 ཅིང་གཟེར་ལ་རྩའི་དབྱིབས་ཀྱང་རྒྱལ་འབྲུགས་པ་ལྟར་ཤ་པགས་བར་དུ་འཁྲོགས་པོར་
 འབྱུར་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་ངོ་ཞེས་གསུངས། ཙུ་ག་བཟེར་བའི་ནད་ནི་གཙོ་བོ་སྟོག་ཙུ་དཀར་
 ནག་དང་ལྷན་པའི་ཁྲག་རྩའི་ནད་འབྱུར་གྱི་ནད་ཅིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། གཙོ་ཆེ་མི་དར་
 མ་ཆང་རག་དང་ཐ་མག་གམ་དུ་བ་འཐེན་མཁན་དང་དུས་རྒྱུན་འཆོ་བའི་ནད་ཆོལ་ཞགས་
 དང་རྒྱུ་རིགས་མར་པག་ཤ་སོགས་རྒྱུ་ཞག་ཆེ་བའི་ཟས་དང་ཤ་ཆོལ་ཅན་རྒྱུ་རྒྱག་
 གཏོང་བ་དང་རྒྱུ་ནད་བརྩོས་བསྟེན་བྱས་པའི་རིགས་དང་ཆུ་མང་པོར་བཅད་རྒྱུད་མཁན་
 དང་བོད་ཇའམ་ཆུ་གར་པོ་ཞིམ་འཐུང་བྱེད་བཞིན་ལུས་ལ་རྩེལ་བཅག་མེད་པར་རྩོད་དལ་
 ངང་རྩོད་མཁན་དང་མཁལ་མ་དང་སྦྱིང་གི་ནད་གཞི་སོགས་ཡོད་མཁན་ལ་སྟོ་བྱར་དུ་
 སོག་པའི་ངོ་དྲུག་གི་ནད་ཅིག་ཀྱང་རེད། ནད་དེ་མང་ཆེ་བ་ནི་འཕར་རྩུ་མཁྲིགས་པོར་
 ཆགས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། ནད་སོག་གི་མངོན་རྒྱལ་ནི་སྟོ་བྱར་དུ་འདུ་ཤེས་ལ་འགལ་
 རྒྱུ་ཐེབས་པ་དང་། ལུས་ཁམས་ཞ་སྦྱིད་ཆགས་པ་མ་ཟད་མི་ལོ་ཤན་གས་དང་བྱངས་
 རྩོལས་ཞན་པའི་རིགས་འཆི་རྒྱུ་ཡོང་བའི་གཙོ་བོའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཡང་རེད། དེ་ལ་ཡང་ལྷན་
 པར་ཁྲག་ཤོར་བ་དང་། ལྷན་པའི་རྒྱ་དར་རམ་དུ་སྦྱིར་ཁྲག་ཤོར་བ། ལྷན་ཁྲག་འཁར་

བའི་ནད། གྲང་ཁྲག་འཁར་འགགས་ཀྱི་ནད་སོགས་མང་དུ་མཆིས་མོད། མདོར་བསྡུས་
 ནས་བཤད་ན་ནད་སོག་མ་ཐག་གཙོ་བོ་གྲང་པར་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་དབང་པོ་རྣམས་དང་
 རྟིང་གི་བྱ་ལས་སོགས་ལ་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་བརྟག་བཅོས་བྱེད་རྒྱ་གཞི་རྩར་བརྒྱུད་དགོས་
 སྟུམ། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་པོའི་ནད་དམ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལས་
 གསུངས་པའི་ཁྲག་རྒྱུད་སྟོད་འཛངས་ཀྱི་འབྲེལ་བ། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་རྩ་བའི་ཤེས་
 བྱའི་ནད་། རྣམ་པར་མ་གྱུར་པ་དང་གྱུར་པ་ལས། །ལུས་ནི་གནས་དང་འཛོམས་པར་
 བྱེད་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ལུས་ལ་རྒྱན་དུ་གནས་པའི་འདུ་བ་རྣམ་པ་གསུམ་
 པོ་དེ་དག་རྣམ་པར་མ་གྱུར་པའི་སྐབས་སུ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ལྟ་བུར་གནས་རུང་ཉེས་པ་གསུམ་
 པོ་རང་རང་གི་གནས་དང་ལྷང་ཆད་ལས་རྣམ་པར་མ་གྱུར་ན་རང་སོར་དུ་གནས་པའི་
 ཆོ་ལུས་འདི་ཉིད་ནད་མེད་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའི་གྲོགས་བྱས་ཏེ་དངས་མ་ལ་སོགས་པའི་
 གཞོད་བྱ་རྣམས་རང་རང་གི་ཆད་དང་ལྷན་པར་བསྐྱལ་ནས་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པར་བྱེད་
 ཅིང་། ལྷག་པར་དུ་མེ་རྫོད་ཅེས་པའི་མཁྲིས་པ་འདུ་བྱེད་དེ་ཉིད་ནི་ནད་དང་ལུས་རྒྱངས་
 རི་མ་ཀུན་ཀྱི་རྫོད་ཡིན་པས་ཁ་བས་གང་བོས་པའི་བརྩུད་རྣམས་ལུས་རྒྱངས་ཀྱི་མདངས་
 དང་སྟོབས་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་དེ་ཡིས་ནད་མེད་པར་བཅོན་པ་
 དང་གཟི་མདངས་རྒྱས་ཞིང་ཆོ་དང་ལུས་རྒྱངས་མེ་རྫོད་སྟེད་ཅིང་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་འཕེལ་
 བར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ལུས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་སྐབས། གཞོད་བྱ་ཁམས་ཀྱི་
 རྣམ་པར་བཞག་པ་དང་། གཞོད་བྱེད་ཉེས་པའི་རྣམ་པར་བཞག་པ་དེ་གཉིས་ལྷན་ཅིག་
 ཏུ་འདུས་པའི་སྤང་པོ་དེ་ལ་ལུས་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཆན་ནི་རྣམ་པར་མ་གྱུར་པའི་

རང་བཞིན་དུ་གནས་པའི་ནད་དང་། ལུས་བྱུངས། ཇི་མ་དང་བཅས་པའི་རྣམ་པ་གསུམ་
 པོ་དེ་རྣམས་པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་དུ་མེད་ན་མི་འབྱུང་བའི་ཚུལ་དུ་རག་ལས་
 པ་དེ་ནི་ཐོག་མར་ལུས་ཆགས་པ་དང་། བར་དུ་གནས་པ། མཐར་འཇིག་པའི་དུས་ཐམས་
 ཅད་ཀྱི་ཙུ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ལུས་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ནོ། །རྣམ་པར་མ་གྱུར་ནད་ཀྱི་རྒྱར་
 འགྱུར་ལ། །རྣམ་གྱུར་མ་སྟོམས་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན། །ཞེས་པའི་ལུས་ལ་རྒྱན་གཏན་དུ་གནས་
 པའི་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་པོ་འདི་དག་ཆ་རྒྱན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་འོག་པན་ཚུན་ཆ་
 སྟོམས་དང་། པན་ཚུན་ཆོད་འཇིན་པན་ཚུན་མཉམ་ལས་བཅས་བྱས་ནས་ལུས་ལ་པན་
 པའི་བྱ་བ་རི་མ་རི་བཞིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་ཡང་། ཕྱི་ནང་གི་རྒྱན་འཕྲད་པའི་ཆ་རྒྱན་ངེས་
 ཅན་ཞིག་གི་འོག་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་པོའི་རང་བཞིན་འདི་ཆ་སྟོམས་པར་འཕེལ་
 བ་དང་། ཟད་པ་འབྱུགས་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱན་པས་རང་གནས་དང་ལྡང་ཆད་ལས་གཞན་
 དུ་རྣམ་པར་གྱུར་ཏེ་ལོག་པའི་ལས་བྱས་ན་ལུས་བྱུངས་སོགས་གནོད་བྱ་རྣམས་ལ་འཆོ་
 བར་བྱེད་པས་ལུས་འཇོམས་པར་བྱེད་པའི་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ཡང་འདྲ་བ་རྒྱང་མཁྲིས་བད་
 ཀན་འདི་གསུམ་རང་ཡིན། བཤད་པ་སྦྱེའི་རྒྱད་ལས། འོན་ཀྱང་ཉེས་པ་གསུམ་ལས་ནད་
 མི་འདའ། །གནོད་བྱ་བརྩུ་ལས་ནད་ཀྱི་གནས་མི་འདའ། །དཔེར་ན་འདབ་ཆགས་བྱ་ཡིས་
 གར་འཕྱར་ཡང་། རྣམ་མཁའི་མཐོངས་ལས་འཕྱར་ས་མེད་པ་བཞིན། །ཞེས་པ་ལྟར་ནད་
 ལ་ཆ་གང་སོགས་རྣམ་གངས་དཔག་མེད་ཡོད་མོད་ཀྱང་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ལས་
 མི་འདའ་ཞིང་། རད་ཀྱི་གནས་ཀྱང་གནོད་བྱ་བརྩུ་པོ་དེ་ལས་མི་འདའ་བའི་སྒྲིམ་ཆོག་
 ལྟར་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་དམ་ཁྲག་རྒྱང་སྟོད་འཆངས་སམ་རྒྱང་ཁྲག་མཐོ་བའི་ནད་

གཞི་འདི་ཡང་ཉེས་པ་རྒྱུ་གི་ནང་ཚན་ཁྱབ་བྱེད་རྒྱུ་དང་སྟོག་འཛིན་རྒྱུ་གི་བྱ་ལས་
 དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་འདུག་སྟེ། འདིར་ཁྱེད་རྒྱུ་སྟོད་འཆངས་ཀྱི་
 ནད་དམ། རྒྱུ་ཁྱེད་མཐོ་བའི་ནད། དེ་དུས་ཀྱི་ཐ་སྟོད་ལས་ཐད་བསྐྱར་བྱས་པའི་ཁྱེད་
 ཐེད་མཐོ་བའི་ནད་ཟེར་བ་འདིའི་སྟོར་རོལ་ཅམ་ཁྱེད་པ་ཡིན་ན། དེ་ཡང་ཁྱེད་རྒྱུ་སྟོད་
 འཆངས་ཞེས་པ། ནད་ཀྱི་རྒྱ་དང་མཚན་ཉིད་ལ་བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་ཁྱེད་རྒྱུ་འཐབ་
 པའི་ནད་ཀྱི་མིང་སྟེ། སྟག་ཚང་ལོ་རྒྱུ་པས། རྒྱ་ནི་ལུས་ཀྱི་ངན་ཁྱེད་རྒྱུ་ནམས། །ཁྱབ་རྒྱུའི་
 རྒྱུ་འབྱུགས་སྟོད་དུ་འཕུལ། །དབུགས་དང་ཅ་ལམ་འཆངས་པ་ལ། །ཁྱེད་རྒྱུ་སྟོད་
 འཆངས་ཞེས་སུ་བཤད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། སྦྱར་བོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པའི་
 གཞི་ལུགས་ནང་ཁྱེད་ཐེད་མཐོ་བོ་ཟེར་བའི་ཐ་སྟོད་ཅིག་མི་གསལ་རུང་། ཁྱེད་རྒྱུ་མཐོ་
 བའི་ནད་དམ་ཁྱེད་རྒྱུ་སྟོད་འཆངས་ཟེར་བའི་ནད་གཞི་དང་། ཁྱེད་ཐེད་མཐོ་བའི་ནད་
 གཞི་འདི་གཉིས་ནད་སྟོག་གི་རྟགས་དང་རིག་པའི་གཞི་ལུགས་སྟོག་ལ་ཆ་མཐུན་ས་མང་
 པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད་སྟེ། ཁྱེད་རྒྱུ་ཟེར་བའི་ནད་འདི་ནི་སྟོན་བྱེད་གཡུ་སྟོག་ཡོན་ཏན་
 མགོན་པོ་ལ་སྟགས་པ་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་མང་པོས་ནད་རིགས་དང་འཐབ་ཅོད་རྒྱུ་རིང་
 བྱས་པའི་ནད་སྟོན་པའི་ནད་སྟོག་དང་རིག་པའི་གཞི་ལུགས་རྒྱུ་འབྲེལ་བྱས་ནས་བྱུང་
 བའི་ནད་མིང་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། དེ་གཉིས་ཀྱི་ངས་ཆོག་ནི་དང་པོ་ཁྱེད་ཅེས་རོ་དུག་ཟས་
 ཀྱི་དངས་མ་མཆོན་པ་ནས་བྱུང་བའི་ཁྱེད་ཅེད་ནད་དུ་མདོག་དམར་ཞིང་རྒྱུའི་ངོ་བོ་ལྟར་
 གནས་ལ་ལུས་སྟོག་འཆོ་བར་བྱེད་པའི་རྟོན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་དང་། གཉིས་པ་རྒྱུ་
 ཞེས་ཡང་ལ་གཡོ་བའི་ངོ་བོ་དང་ལྟན་ཞིང་འགྲུལ་བྱུགས་ཀྱི་རྟུས་པ་ཆེ་ཆེར་ཡོད་པ། སྟོག་

ཚ་དཀར་ནག་གཉིས་ལ་གཙོ་ཆེར་གནས་ཞིང་དབང་པོ་ཡུལ་ལྔའི་རྣམ་ཤེས་བདག་ཏུ་
 འཛིན་པར་བྱེད་པའི་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་དེ་ལ་སྤྱང་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །ཁྱབ་བྱེད་སྤྱང་
 བྱེད་ཀྱི་ལ་སོགས་པའི་དངས་མའི་རྒྱན་རྣམས་ལུས་ཀྱི་གནས་ཀྱན་ལ་ཁྱབ་པར་བྱེད་ཅིང་
 ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱན་ཀྱི་ནང་རྒྱ་བར་བྱེད་པས་ན་ཁྱབ་བྱེད་ཅེས་བཤད་དེ། བཤད་རྒྱུ་
 ལུས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་སྐབས། ཁྱབ་བྱེད་སྤྱང་བྱེད་ནི་སྤྱིང་ལ་གནས་པ་སྟེ། །ལུས་ཀྱན་ཁྱབ་པར་
 རྒྱ་ཞིང་འདེགས་འཛོག་འགོ། །བརྒྱུངས་བསྐྱམས་འབྱེད་འཇུག་བྱ་བ་པལ་རག་ལས། །ཞེས་
 པའི་སྤྱང་ཁྱབ་བྱེད་ནི་སྤྱིང་ལ་གནས་ཏེ་ཁྱབ་དང་འགོགས་ནས་ལུས་ཡོངས་ལ་རྒྱ་ཞིང་།
 ལུས་ཀྱི་ཁྱབ་རྣམས་འཁོར་རྒྱགས་བྱེད་པའི་འགྲུལ་ཤུགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་མ་ཟད།
 ལུས་འདི་ཉིད་འདེགས་པ་དང་འཛོག་པ་འགོ་བ་དང་། ཡན་ལག་བརྒྱུངས་བསྐྱམ་བྱེད་
 པ་དང་བྱ་ག་ཕྱ་མོ་དང་བཅས་པའི་བྱ་ག་རྣམས་འབྱེད་འཇུག་བྱེད་པ། མདོར་ན་ལུས་
 ངག་ཡིད་དང་བཅས་པའི་བྱ་བ་པལ་ཆེར་སྤྱང་འདི་ཉིད་ཀྱི་བྱ་ལས་ལ་རགས་ལས་ཡོད་
 པས་ཁྱབ་སྤྱང་སྟོད་འཛངས་སམ་ཁྱབ་སྤྱང་མཐོ་བའི་ནད་ཁྱབ་ཤེད་མཐོན་པོའི་ནད་ཟེར་
 བ་དེ་ཡང་གཙོ་བོའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཁྱབ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱང་འདི་ཉིད་ཀྱི་བྱ་བ་འཕེལ་ཟད་
 འཁྱུགས་པ་གསུམ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་སྟེ། གང་
 འདྲ་ཞིག་ལ་ཁྱབ་ཤེད་མཐོན་པོའི་ནད་ཟེར་བ་རེད་ཅེ་ན། འདི་རིགས་གཉིས་ལ་དབྱེ་ཡོད་
 པ་སྟེ། དངོས་གནས་རང་བཞིན་ཀྱི་ཁྱབ་ཤེད་མཐོན་པོའི་ནད་དང་། གཞན་རྒྱུན་རང་བཞིན་
 ཀྱི་ཁྱབ་ཤེད་མཐོན་པོའི་ནད་བཅས་ཁག་གཉིས་ཡོད་པའི་དང་པོ་སྟོན་གནས་རང་བཞིན་
 ཀྱི་ཁྱབ་ཤེད་མཐོན་པོའི་ནད་འདི་ལ་རྒྱུ་ཕྱུགས་པའི་གསོ་རིག་ཐོག་ནས་བཤད་ན་གཙོ་

བོ་སྒྲིང་འབྱེད་འཛུམ་སྐྱབས་འཕར་ཅའི་ནང་གི་ཁྲག་ཤེད་རྒྱན་ལྗན་ལས་ལྷག་པར་འཕེལ་
 བ་ལ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་གཞིར་ངོས་འཛིན་གནང་སྟེ་ལ་འདུག དེ་ཡང་སྒྲིང་བཙུམ་
 པའི་དུས་ཡུན་ (Systole) ཟེར་བ་དང་། སྒྲིང་འབྱེད་པའི་དུས་ཡུན་ལ་ (Diastolic)
 ཟེར་གྱི་ཡོད་ལ། འཕར་ཅའི་གཞོན་ཤུགས་དེ་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་གི་ཁྲག་ཆད་ལས་མཐོ་རུ་
 སང་སྟེ། ཁྲག་ཤེད་བརྟག་བྱེད་ཡོ་ཆས་ཀྱི་ཆད་གཞལ་དུས་ཆད་ལས་བརྟལ་བའི་རྟགས་
 དེ་གཙོ་བོའི་གཞི་འཛིན་ས་བྱས་པའི་ཐོག་ནད་པ་རང་ཉིད་ལ་དེ་དང་མཐུན་པའི་ནད་
 རྟགས་སྣ་ཆོགས་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་མིའི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་འཆེ་ཆེ་ཞིང་རྒྱན་
 མཐོང་གི་ནད་ཅིག་ཡིན། ནད་མེད་ཀྱི་མིའི་ལོ་གྲངས་ལ་གཞིགས་ནེ་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་ཡོང་
 གི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚུལ་འོག་གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་གི་སྐབས་སུ་ཡང་ཁྲག་ཤེད་
 འཕོ་འཁྱར་ཡོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལུས་ཐོག་དུ་རྒྱན་དུ་འཁོར་རྒྱག་བྱེད་པའི་འཕར་ཅའི་
 གཞོན་ཤུགས་དེ་ཁྲ་སེམ་དང་། བདེ་འཇམ་ཚོལ་བཅག་དང་ལུས་རྩལ་སོགས་མ་བཅེས་
 པར་གདགས་སྲིབ་སྟོམས་པའི་སྐབས་བཅས་སུ་ཆད་འཇལ་བྱེད་ཀྱིས་ཆད་གཞལ་དུས་
 དངུལ་རྒྱུའི་སྤོང་པོ་ཨང་གྲངས་དེ་སྒྲིང་གི་ཆད་དམ་ (Systolic) དེ་ ༡༠༠ ཐམ་པ་ནས་
 ༡༡༠། བར་དང་། འོག་གི་ཆད་དམ་ (Diastolic) དེ་དངུལ་རྒྱུའི་སྤོང་པོ་ཨང་གྲངས་
 ༤༠ ནས་ ༩༠ བར་གནས་ཀྱི་ཡོད་ན་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ལྡང་ཆད་ལས་མ་བརྟལ་བ་དང་། ཉུང་
 སྟགས་པ་མ་ཡིན་པར་རྒྱན་ལྗན་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་འདྲ། འོན་ཀྱང་
 རྣམ་པར་རྒྱུར་ནས་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ཆད་དེ་དེ་ལས་གོ་སྟོག་སྟེ། སྒྲིང་ཆད་དེ་ ༡༡༠ ནས་ ༡༡༩
 བར་དང་འོག་ཆད་དེ་ ༩༠ ནས་ ༩༩ བར་གནས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཁྲག་ཤེད་ནད་ཀྱི་སྟེན་

བད་ཡིན་པས་ཆེ་རིང་བ་དང་ཆོས་ནོར་བདེ་བར་འདོད་པའི་གང་ཟག་གི་མི་ཆེ་མི་ལ་པོར་
 གྲག་ཤེད་ནད་དང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིང་ནད་དང་ཆ་གི་བ་ཀྱི་ནད། དེ་བཞིན་ཟ་ཁུ་
 གཅིན་སྒྲིའི་ནད་དང་ལྷན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་གྱི་ནད་མི་འབྱུང་བར་སྔོན་འགོག་ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་སྤང་
 སྤང་ཤེས་པར་བྱེད་རྒྱ་དེ་དུས་དང་ནམ་པ་ཀྱན་དུ་སྔོན་པ་དང་འཕྲོད་བཞེན་སྔོན་ཞབས་
 སར་བརྟག་དབྱེད་དང་ལམ་སྔོན་ཞུ་རྒྱ་དེ་སྔོན་གཡེང་དུ་གཏོང་མི་རུང་། དེ་ཡང་ལོ་ཆད་
 ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་སོ་ལོ་ན་བཞི་བརྒྱ་བཀལ་བ་དང་བུད་མེད་ལྷ་མཆོན་གཙང་ཆད་བྱས་
 རྒྱུ་ཡིན་པར་གྲག་ཤེད་ཀྱི་ཆད་གཞལ་དུས་སྒྲིང་ཆད་དེ་༡༩༠ དང་འོག་ཆད་དེ་༩༠ ལས་བཀལ་
 ཀྱི་ཡོད་ན་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་གཞིར་ངོས་འཛིན་གྱིས་སྔོན་བཙོས་འགོ་འཇུགས་བྱེད་
 དགོས་སྟུ། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་པར་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྒྲིང་ཆད་དེ་༡༩༠ དང་འོག་ཆད་དེ་
 ༡༥ ཟེན་གྱི་ཡོད་ན་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྔོན་གཏོང་འགོ་འཇུགས་དགོས་ལ་ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་སྤང་སྤང་
 ཤེས་པ་དང་མ་ནོར་བར་བྱེད་དགོས་སྟུ། ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྒྲིང་ཆད་དེ་༡༩༠ ནས་༡༩༩ བར་
 དང་། འོག་གི་ཆད་དེ་༩༠ ནས་༩༩ བར་ཟེན་གྱི་ཡོད་ན། ཁྲག་ཤེད་ཉེན་ཆབས་རིམ་
 པ་དང་པོར་ཟེན་པ་ཡིན་པས་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་གྱི་བཙོས་དང་སྔོན་ལུགས་འདྲ་མིན་གྱི་
 བཙོས་བྱེད་རྒྱ་དེ་སྤང་རྒྱུང་དུ་མི་གཏོང་བར་འབད་དགོས། ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྒྲིང་ཆད་དེ་༡༩༠
 ནས་༡༩༠ བར་དང་འོག་ཆད་དེ་༡༠༠ ཐམ་པ་ནས་༡༡༠ ཟེན་གྱི་ཡོད་ན། ཁྲག་ཤེད་
 ནད་ཀྱི་ཉེན་ཆབས་རིམ་པ་གཉིས་པར་སྒྲིབས་ཟེན་པ་ཡིན་པས་སྔོན་བཙོས་བྱེད་རྒྱུར་སྤང་
 མེད་དང་སྔོན་གཡེང་དུ་མི་གཏོང་བར་རིག་པ་སྒྲིམ་དགོས་སྟུ། དེའི་སྐབས་ལོ་ན་མཐོ་བའི་
 ཆན་ཁོག་དང་ལུས་རྩུངས་ཞན་པའི་རིགས་ལ་ནད་ཀྱི་སྔོན་རྟགས་གང་ཡང་མེད་པར་སྒྲིང་

བད་ཇ་ཅག་གི་རིགས་དང་འབྱུང་བའི་རིགས་དེ་བཞིན་སྒྱུད་ལམ་སོགས་ལ་དོ་སྣང་མང་
 ཚམ་གནང་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེར་འཛིན་དགོས་རྒྱུ། བྲག་ཤེད་ཀྱི་སྤྲོད་ཆད་དེ་༡༥༠ བས་འོག་
 ཆད་དེ་༡༡༠ ལས་བརྒལ་ཀྱི་ཡོད་ན་བྲག་ཤེད་ཀྱི་བད་ཉེན་ཆབས་རིམ་པ་གསུམ་པར་
 སྤོབས་པ་ཡིན་པས་སློ་བུར་ཇ་ཅག་གི་བད་མི་འབྱུང་བར་ཐབས་ཤེས་གང་ཡོད་བྱེད་
 དགོས་པ་ཡིན། མོང་གསལ་ཀྱི་བྲག་ཤེད་ཀྱི་ཉེན་ཆབས་རིམ་པ་དང་པོ་ནས་གསུམ་པ་བར་
 བེ། རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་གདན་འབེབས་བྱས་པ་ཞིག་རེད། ཡང་
 རྒྱབ་སྐྱོགས་པའི་སྤྲོན་ལུགས་ནང་བྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་བད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལྔར་བྱེ་བ་ལས་དང་
 པོ་ (Essential hypertension) བྲག་ཤེད་ཀྱི་བད་འདི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འབྱུང་བ་ཡོད།
 དེ་ཡང་ནམ་རྒྱུན་འཆོ་བའི་བད་ཟས་སྒྲོམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུ་དུ་ཞག་
 དང་སྤྱུ་ཆེལ་བརྒྱད་ལྟར་ཀྱི་ཟས་སྒྲོམ་དང་ལུས་ཚོ་ཆེས་པ་ལུས་ལ་ངལ་ཚོལ་དང་ལུས་
 ཚལ་ཉུང་ཅགས་པ་དང་མྱ་ངན་དང་སེམས་ལས་ཆེ་བ་སོགས་ཀྱིས་མནར་ཚུལ་བསྟན་
 ཡོད། གཉིས་པ་ (Secondary hypertension) བྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་བད་འདི་ནི་གཙོ་
 བོ་མཁལ་མའི་བྱེད་ལས་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་ནས་མཁལ་མས་བྲག་གི་དངས་སྒྲིགས་ཚུལ་བཞིན་
 འབྱེད་མ་ཐུབ་པར་མཁལ་གཙང་དང་བུད་མེད་མངལ་མེད་པ་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་སྤྲོན་དང་
 མངལ་མི་འཁོར་བའི་རྣམས་སྒྱུར་ཀྱི་སྤྲོན་འབྲེལ་ནང་སློག་སོགས་ཀྱི་གནོད་སྒྱུན་གྱིས་
 འབྱུང་བ། གསུམ་པ་ (White coat hypertension) བྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་བད་འདི་ནི་
 བད་པ་སྤྲོན་པར་ཞེ་སྤང་དང་འཆོར་སྤང་དང་ངས་སྒྲིག་སྤྲོན་ནས་ནམ་རྒྱུན་ལས་བྲག་ཤེད་
 བརྒྱ་ཆ་ནི་ཤུ་ཙམ་མཐོ་རུ་འགོ་བ་དང་སྒྲོད་དལ་སྐབས་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ། བཞི་

བ་ (Accelerated Hypertension) བྱུང་མཐོ་བའི་ནད་འདི་ནི་གཙོ་བོ་ཆའི་བྱེད་
 ལས་ལ་དོ་ཤོག་བྱུང་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ། ལྷ་པ་ (Malignant Hypertension) བྱུང་
 བྱེད་མཐོ་བའི་ནད་འདི་ནི་ཇ་ཟག་ཡིན་པ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་ཆད་ (Systolic 200 mmh)
 འོག་གི་ཆད་དེ་ (Diastolic 130 mmh) སྤྱིང་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་དོན་སྣོད་ལ་ནད་
 འདིས་གཞོན་སྐྱེལ་བ་དང་མིག་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་དབང་པོ་ལ་གཞོན་སྐྱེལ་བ་དང་མིག་
 གི་ཁྲག་ཙུང་ནས་ཁྲག་མདའ་འབྱུང་བ་སོགས་ཉེས་ཆབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་འཕྲལ་དུ་སྤྲོན་
 བཅོས་གནང་རྒྱུ། ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་ཐོག་ཉམས་སྤྱོད་ནས་ཁྲག་པ་ཡིན་ན། ས་ཆ་
 མཐོ་དམའ་ཡི་བྱུང་པར་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་ས་མཐོ་དེ་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་དང་རྒྱ་ཐང་
 ལྷ་བུར་མཆོན་ན་བྱུང་པར་ཡོད། དཔེར་ན་དེ་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ལ་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་མཐོ་ཆད་
 དེ་ 160 དང་འོག་གི་ཆད་དེ་ 100 ཅམ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ས་འབབས་དམའ་སའི་ཁྲལ་
 དུ་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ཆད་དེ་མར་བབས་ནས་སྤྱིང་ཆད་དེ་ 130 དང་འོག་ཆད་དེ་ 90 ཅམ་
 ཡོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཙུང་དང་ཆུའི་འགྱུར་བ་ལ་ནན་ཞིབ་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་ལས་ཁྲག་ཤེད་
 བརྟག་བྱེད་ཀྱི་ཡོ་ཆས་ཁོ་ནར་གཞི་འཛིན་མི་རུང་། ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པ་གང་རུང་
 གིས་དེའི་སྐབས་ཁྲག་ཤེད་མེད་པར་གཞི་བཟུང་ནས་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་ལ་སྤོད་གཡེང་
 དུ་བཏང་ནས་སྤྱིང་དུ་ཙུང་གིས་ཀྱི་ནད་དང་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་ཐོག་ནས་ཇ་ཟག་ཆགས་
 ཀྱི་ཡོད་པས་ཟས་སྤྱོད་སྤྲོན་སོགས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་མི་རུང་། དེ་ཡང་ལག་པ་གཡས་
 གཡོན་ལ་བྱུང་པར་ཡོད་པས་ཤེས་པར་མཛོད། ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པས་ཆང་ས་དང་
 སྤྲོན་མོའི་སྐབས་ཆང་གི་རིགས་དང་པག་ཤ་སོགས་སྤྲོམ་ཞག་ཅན་དང་། བོད་རྫ་དང་ཆོ་

མང་བའི་ཟས་རིགས་ཉུང་ཙམ་སྟོན་པའམ་ཡང་ན་རྩ་བ་ནས་མ་སྟོན་ན་ལེགས། དེ་བཞིན་
 གསུང་ཆོས་དང་བཀའ་སློབ་གནང་ས་དང་ཆོགས་འདུ་འཆོགས་ས་སོགས་ལ་ཉི་མ་ཆ་བོའི་
 ནང་དུས་ཆོད་རིང་པོར་སྟོན་མི་རུང་གལ་ཏེ་སྟོན་དགོས་བྱུང་ཆེ་མགོ་ལ་རྩ་བ་ཅག་བརྒྱབ་
 པའམ་ཡང་ན་ཤིང་གི་བསིལ་གྱི་བ་དང་ཉི་གདུགས་ཀྱི་བསིལ་གྱི་བ་འོག་ངེས་པར་སྟོན་
 དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་ཀྱིས་སློ་བྱར་དུ་མི་གཞོད་པར་
 སན། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཁྲག་མཐོ་པོ་ཡོད་པའི་ནད་པས་ཆམ་པ་སོག་པའི་སྐྱབས་
 གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་དེའི་སྐྱབས་ཁྲག་ཤེད་འཕར་གྱི་ཡོད། གནམ་གཤིས་
 འཇུར་ལྷོག་འགོ་བ་དང་ནམ་དུས་བརྗེ་སྐྱབས་ཀྱང་ཁྲག་ཤེད་འཕར་གྱི་ཡོད་པས་གཟབ་
 དགོས། ཁྲག་ཤེད་ནད་གཞི་འདི་སོ་སོ་ཡི་བསྐྱར་ཆད་ལ་ཡང་བྱད་པར་ཡོད། དཔེར་ན་
 རྩ་གར་ནད་དང་ལྷག་པར་དུ་དོ་རྗེ་སྤིང་གི་གཡས་གཡོན་ཉེ་འཁོར་དུ་བྱད་ཅིང་ལས་སྐྱེས་
 པའམ་སོ་ཁྲག་ཤེད་ན་ཆ་ཡོད་མཁན་མང་པོ་ཡོད་པ་མཐོང་། རྩ་རྩེན་ནི་ནམ་རྩེན་འཆོ་
 བའི་ནད་སོ་མང་ཆེ་བས་ཆད་དང་ཐ་མག་དེ་བཞིན་ཟས་དང་སྟོན་ལམ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་
 པ་རེད་སྟེ། དེ་བཞིན་ལས་རིགས་དང་ཁོར་ཡུག་གཅིག་པ་མིན་པར་ནད་འདི་ན་མཁན་
 གྱི་ཆད་གཞིའི་བྱད་པར་ཡོད། དེ་ཡང་བསམ་སྟོག་གཅིག་དུ་བསྐྱེད་ཆེས་པའམ། རྩ་བཀ་གི་
 གནས་སུ་བསྐྱད་ཆེས་པ་དང་སློ་བྱར་དུ་འཇིགས་སྤང་དང་དངངས་སྐྱག་སྐྱེས་པ། ལུས་
 སེམས་དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་སུ་སྦྱང་བ། སློ་བྱར་དུ་བཅེ་བའི་པ་མ་དང་། ཡང་ན་དགའ་
 གོགས་གཉེན་ཉེ་དང་ཞེན་ཆེ་བའི་ཅ་དངོས་དང་སོ་སོའི་དམིགས་ཡུལ་མ་འབྲུབ་པ་སོགས་
 ཀྱིས་ནད་འདི་སྤང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་ལུས་དལ་པོར་བསྐྱད་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ནམ་

ཡང་ན་ལས་ཀ་མེད་པར་སྟོང་དལ་གྱི་ངང་བརྟན་འཕྲིན་སོགས་ལ་དུས་ཚོད་སྐྱེལ་བཞིན་
 ཞིམ་བཟའ་ཞིམ་འབྱུང་བྱས་ནས་སྟོང་མཁན་ལ་གཟུགས་པོའི་སྒྲིང་ཚད་མཐོ་རུ་བྱིན་ནས་
 བད་ཀན་དང་ཚིལ་འཕེལ་ཏེ་ཁྲག་གི་འཁོར་རྒྱུ་དང་སྒྲིང་ལ་གཞོད་སྐྱོན་སོག་ནས་ནད་
 འདི་འབྱུང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་རྒྱུ་རིང་མིག་གིས་བརྟན་འཕྲིན་སོགས་ལ་ལྟ་ཆེས་པ་དང་
 དེ་བཞིན་ན་བས་མ་གོ་བཞིན་དུ་ཉན་དྲགས་པ་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བའི་ཁོར་ཡུག་ནང་ཁྲག་
 ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི། མགོ་གཟེར་བ། མཐིང་ལྟག་དང་རྒྱང་ལག་གི་རྩ་
 རྒྱུད་མི་བདེ་བ། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། མགོ་ཡོངས་བརྒྱུད་ཡོང་བ། མགོ་བོ་ལྷི་བ་དང་མེ་
 ཉི་སོགས་ཀྱིས་རྩོས་ཆེ་སྤྱུག་དུ་འགོ་བ། མིག་རབ་རིབ་བྱེད་པ། རྩ་བ་ལྷུང་བ། དངངས་
 རྒྱག་སྐྱེ་བ། དྲན་ཤེས་མི་བརྟན་པ། ལུས་སྐྱེ་བ། གཉིད་ཡེར་བ། མིག་སྒྲིན་དམར་ཆགས་
 ཆགས་པ། དབུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བ། དབུགས་འཚངས་བ། སྒྲིང་མི་དགའ་བ། ཁོར་
 ཁོ་ལངས་ལྷུང་བ། བྲང་དང་སྟོང་མི་བདེ་ལ་གཟེར་བ། བྲང་བསྐྱམས་པ། ཞེ་མེར་ལངས་
 པ་དང་སྐབས་རེར་སྤྱུགས་པ་ཤོར་བ། ཁ་སྐྱེ་སྐྱམ་ཞིང་སྐྱོམ་དད་ཆེ་བ། རུལ་ནག་འབྱུང་
 བ། དྲན་པ་མི་བརྟན་པ། བཤང་བ་འགགས་པ། སྟོ་བ་སྐྱོས་འཁྲོག་བྱེད་པ་སོགས་ནད་
 རྟགས་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་བས་ནད་གཞི་གཞན་དང་མི་ནོར་བར་བརྟག་དབྱེད་ནན་པོ་བྱེད་
 རྒྱ་དེ་རང་རེ་སྒྲན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་དུ་བབས་པའི་འོས་འགན་ཞིག་རེད་སྟེ། དེ་དང་
 ཕྱོགས་མཚུངས་ནད་རྟགས་སྟེ་ཡང་དང་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་དམའ་གཉིས་གཅིག་དུ་ངེས་པ་
 མེད། ནད་པ་འགའ་ཤས་ལ་ཁྲག་ཤེད་ཏེ་ཅང་མཐོ་བོ་ཡོད་རུང་ནད་རྟགས་དང་ནད་གཞི་
 དེ་ལྟར་སྐྱོ་བོ་མེད་པ་དང་། ཡང་ནད་པ་འགའ་ཤས་ལ་ཁྲག་ཤེད་དེ་ལྟར་མཐོ་བོ་མེད་ན་

ཡང་ན་ད་ཉགས་མྱེ་བ་དང་། ཡང་ན་པ་ཁ་ཤས་ལ་ནད་ཆབས་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་ཁྲག་
 ཤེད་ཀྱི་ཨང་གྲངས་དེ་ལྟར་མཐོ་བོ་མེད། གང་ལྟར་ཡང་ནད་པར་དུས་ཉག་ཏུ་ཁྲག་ཤེད་
 ཀྱི་ཆད་གཞལ་རྒྱ་དེ་སྤང་མེད་དུ་འཛོག་མི་རུང་ལ་ལྟག་པར་དུ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ཆན་
 ཁོག་རིགས་ལ་ནད་ཉགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་མེད་པར་ནད་ཇ་དག་ཏུ་འབྱུང་བཞིན་འདུག་
 པས་དུས་ཉག་ཏུ་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ཡོ་ཆས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོར་མཐོང་། མཐའ་
 མཐུག་ནད་ཇ་དག་ཏུ་གྱུར་དུས་སྤྱིང་དང་ཁྲད་པ། མཁལ་མ། མིག་གི་དབང་པོ་སོགས་
 ཀྱི་གཏིང་རྩ་བཅས་ལ་སྒྱུན་ཤོར་ནས་རྩ་གྲིབ་བམ་སྒོག་རྩ་དཀར་ནག་གི་ནད་འབྱུང་གི་
 ཡོད་ལ་ད་དུང་རྒྱང་ནད་ཉི་ཤུ་དང་། ལུབ་ཕྱོགས་པས་བཤད་པའི་ (Apoplexy) ཇ་
 དག་གི་ནད་དུ་གྱུར་དུས་ནད་ཉགས་གོང་དུ་ཁྱུས་པའི་རྩ་དཀར་སོགས་དང་མཚུངས་པར་
 སྤང་། དེ་བཞིན་དུ་ཁྲད་པར་ཁྲག་ཤོར་བ་དང་། ཁྲད་པའི་རྩ་དར་རམ་དུ་སྒྱུར་ཁྲག་ཤོར་
 བ། ཁྲད་ཁྲག་འཁར་བའི་ནད། ཁྲད་ཁྲག་འཁར་འགགས་ཀྱི་ནད། སྤྱིང་གཟེར་ཀྱི་ནད་
 ཉགས་སོགས་མང་པོ་ཡོད་པས་འདིར་ཡིག་ཚོགས་མང་བས་མ་བྲིས་སོ།

སྤྱི་དོན་གསུམ་པ་བཅོས་པའི་ཐབས་ལ། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དུ་ནད་
 གསོ་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྦྱོད་ལམ་དང་། ཟས། སྤྲོ། དཔུང་དེ་
 རྣམ་པ་བཞིར་བསྟན་ཡོད་པ་ལས་བཤད་པ་སྤྱི་རྒྱུད་ལས། སྟོབས་རྒྱུང་ནད་ལ་དང་པོ་
 སྦྱོད་ལམ་གཟབ། །དེས་མ་ཞི་ན་པན་གཞོད་ཟས་ཀྱིས་བཅོས། །དེས་མ་ཞི་ན་བསིལ་རྫོད་
 སྤྲོ་གྱིས་བཅོས། །གསུམ་གས་མ་ཞོན་དཔུང་གྱིས་ནད་ཡུལ་དབྱུང་། །ཞེས་གསུངས་
 པ་ལྟར། ནད་འདི་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔུང་ནན་པོ་བྱེད་དགོས་ལ་གལ་

ཏེན་ཆ་མེད་ན་ཡང་ནམ་རྒྱན་ཆ་མང་བའི་ཟས་རིགས་དང་ཤ་མར་སྤྱམ་རིགས་མང་པོ་
 བཟའ་མཁན་དང་ལུས་ཚོ་ཆེས་པ་བད་ཀན་འཕེལ་པས་གཟུགས་པོའི་ནང་སྤྱམ་ཆོལ་མང་
 བ་ (Cholesterol) ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་འདི་འཇུག་པ་སྤྱར་བས་མི་འབྱུང་
 བར་སྤྱམ་དང་ཆ་གར་པོའི་བོད་ཇ་དང་སྤྱམ་ནང་དུ་བརྩོས་སྟེག་གི་རིགས་ཉུང་དུ་གཏོང་
 རྒྱ་དང་ཞོགས་པར་སྤྱ་པོར་ལུས་རྩལ་ཅེ་བ་དང་རྒྱབ་ཟས་ཉུང་དུ་སྦྱོད་པ་དང་དུས་མ་ཡིན་
 པའི་བཟའ་འབྱུང་རིགས་སྤངས་ནས་གཟུགས་པོའི་ནང་གི་བད་ཆོལ་ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་
 ཐབས་བྱེད་དགོས། དེ་བཞིན་ནམ་རྒྱན་དུ་སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་མི་འབྱུང་བར་སྒྲོམ་
 སོགས་རྩ་རྒྱུང་ལ་ཉམས་ལེན་དང་། དཀའ་ངལ་རྒྱུ་དུ་ལ་བཟོད་སྒྲོམ་སྤུང་པ་ཡིན་ན་
 ནད་འདིའི་གཙོ་བོ་པོའི་གཟུགས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཤིན་དུ་ཕན་གྱི་ཡོད། ཡིད་དུ་འོང་
 བའི་གྲོགས་དང་ཁོར་ཡུག་ལ་བསྟེན་པ། ནམ་རྒྱན་འཆོ་བའི་ནད་དཀའ་ངལ་དང་རྟོག་
 འཛིངས། མི་འདོད་པའི་ཁོར་ཡུག་དང་གནས་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཆེ་བས་མ་ཤེས་
 དང་ཆོག་ཤེས། བཟོད་བསྒྲོམ་དང་ལྷག་བསམ་བཅས་བྱེད་སྤུང་ན་རང་བདེ་བ་གཞན་
 སྦྱིད་པ། གནས་སྐབས་ནད་མེད་པ་དང་ཆེ་རིང་བ་མཐར་སྟག་བདེ་བའི་འབྲས་བུ་དཔག་
 མེད་ཐོབ་གྱི་ཡོད། ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པས་ཆང་དང་ཨ་རག་ཐ་མག་ཉལ་ཐ་དང་
 སྤྱམ་ཆོལ་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས་དང་བཅུད་ཆེ་བའི་བཟའ་བདུང་གི་རིགས་ལ་དོ་སྣང་ངང་
 ཅེ་བ་ནས་མི་སྦྱོད་པའམ་ཉུང་ཅམ་བསྟེན་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་མཐོང་། དེ་བཞིན་དུ་ནམ་རྒྱན་
 ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པའམ་ཁྲག་ཤེད་མེད་ན་ཡང་ཁྲག་ཤེད་སྒྲོམས་བྱེད་ཀྱི་སྤྲན་རིན་
 ཆེན་ར་བསམ་འཕེལ་དང་རིན་ཆེན་བྱུར་དམར་ ༡༥ དང་བྱུར་དམར་ ༢༠ སོགས་སྟེ་

རེར་ཐེངས་གཉིས་ཙམ་གཏོང་བྱ་བ་ཡིན་ན། ལུས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་སྟོམས་པ་དང་ཁྲག་
 ཤེད་ནད་སྟོ་བྱུང་དུ་མི་འབྱུང་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། གོང་དུ་བྱས་པའི་ནད་རྟགས་སོགས་
 བྱུང་ཆེ་འཕྲོད་བསྟེན་སྟོན་ཁང་གང་རུང་དུ་ཁྲག་ཤེད་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།
 གལ་ཏེ་ཁྱོད་ལ་ཁྲག་ཤེད་ནད་ཀྱི་སྟོན་བརྟ་དང་ཁྲག་ཤེད་རིམ་པ་གང་རུང་ལ་སྟེབས་ཡོད་
 བ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་བཙུགས་འགོ་འཇུགས་དགོས་སྟེ། ཁྲག་ཤེད་ནད་ཀྱི་སྟོན་པོད་
 གཞུང་སྟོན་ཅིས་ཁང་ནས་སྟོར་བཅོ་བྱས་པའི་སྟེ་འཛོམས་ཀྱི་སྟོན་ནི་སྟེ་ཁྱུ་བྱ་བ་༡༥། ཁྲག་སྟོན་
 ༡༡། ཅན་དན་༡༥། གོ་བྱི་༡༩ སོགས་དང་ཁྲག་ཤེད་ཅ་དཀར་དང་བསྟོངས་ན་བསམ་
 འཕེལ་ནོར་བྱ་དང་དུ་ལི་༡༥། ཨ་གར་༣༠། བྱང་ཆོས་༩༥། དང་གཉན་ཤས་ཆེན་བསམ་
 བྱུང་། བསམ་བརྒྱད་དང་རིན་ཆེན་བྱ་དམར་༣༥། རིན་ཆེན་ར་བསམ་འཕེལ་སོགས་
 གཏོང་སྟེ། ཕོ་བ་སྟུག་པོ་དང་བསྟོངས་པ་ལ་ལྷ་ཤེལ་༩༥། ལྷ་ཤེལ་བདུད་ཅི་མ། མན་ངག་
 བསེལ་སྟོར། ཐང་ཆེན་༣༥། སྟུག་པོ་གཡུལ་རྒྱལ། གཡུ་དཀར། གཡུ་བྱུང་། བདུད་ཏིག་
 ཏིག་༡༥ སོགས་ཆ་གང་མ་ནོར་བར་གཏོང་སྟེ། བྱམ་བུ་རྒྱ་མེད་དང་འབྲེལ་ན་སྟེ་ཏེས་
 ལྷ་ཐང་དང་གཟེ་མ་གསུམ་ཐང་སོགས་གཏོང་སྟེ། ལྷ་མི་ནད་རིགས་དང་བསྟོངས་ན་
 ཨ་གར་༩༥ དང་སྟོང་ཨར་བརྒྱད། སྟུག་འཛིན་༡༡ སོགས་ལྷང་སྟོན་ཀྱི་རིགས་རིག་པས་
 དཔག་ནས་གཏོང་སྟེ། མཁལ་གཙོང་དང་བསྟོངས་ན་ཞོགས་པ་མཁལ་སྟོན་སེ་འབྲུ་ནི་
 མའི་དཀྱིལ་འཁོར་སོགས་མཁལ་མ་དང་ཕོ་བའི་མེ་རྩོད་གསེ་བྱེད་ཀྱི་རྩོད་སྟོན་དང་ནིན་
 དགུང་ཁྲག་དང་ཅའི་འཁོར་རྒྱག་གི་སྟོན་བསམ་འཕེལ་ནོར་བྱ་སོགས་གཏོང་སྟེ། དགོང་
 མོ་ལྷང་སྟོན་བཏང་དུས་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་ཕན་པ་ཕྱོང་བས་བྱ་བ་པོ། །ཁྲག་ལྷང་

ལྟོད་འཛངས་དང་ཡ་མ་དང་བསྐྱེད་ས་ན་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྐྱབ་དང་མཉམ་དུ་དོ་རྩེ་རབ་
 འདྲིམས། གྱུར་གྱུམ་༡༩། གྱུར་བྱུང་སོགས་གཏོང་རྒྱ། ལྷག་པར་དུ་ཁྲག་ཤེད་ནད་ཀྱིས་
 སྒྲིང་ནད་ཇ་དག་ཅན་དུ་གྱུར་སྐབས་སྤྲ་དགོང་གཉིས་ཀར་སྐྱབ་ཨ་གར་༥ གཏོང་ན་ཕན་
 རྒྱབས་ཆེན་པོར་མཐོང་། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་པོར་ཆགས་ནས་ཇ་དག་
 སྐབས་སྐྱབ་རིན་ཆེན་བྱུ་མར་༡༥ དུས་གཉིས་ལ་བཏང་ན་ཇ་དག་དཀའ་ངལ་ལས་གྲོལ་
 ཐུབ། རྒྱུང་ཤས་ཆེན་རིན་ཆེན་ར བསམ་འཕེལ་བཏང་ན་ཕན་ཡོན་མངོན་གསལ་
 དོད་པོར་ཐོན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་མྱོང་གུབ་ཡིན། དཔུད་ཀྱི་བཅོས་ལ་ལོན་གཞོན་ནུ་ཁྲག་
 ཤེད་མཐོ་པོ་ཆགས་ནས་མགོ་དང་སྟོད་སྐལ་ལ་གཟེར་བྱག་དག་པོ་གཏོང་དུས་རྒྱ་བཅག་
 རྒྱག་པ་དང་གྲང་དུགས་སྐྱབ་པ་དང་དུས་ཚོད་ཁོམ་ལོང་དང་ནད་པར་འདོད་པ་ཡོད་ཆེ་
 དེས་པར་དུ་གསེར་མདུང་དཔུལ་མདུང་དང་མྱེ་རྩ་སོགས་ལ་གཏར་བྱས་ཆེ་འཕལ་ཕྱགས་
 གཉིས་ཀ་ཕན་པ་ཡོད་ལ་ད་དུང་རྒན་གཞོན་བྱུང་པར་མེད་པར་རྒྱབ་མདུན་དང་གཟེར་
 དམིགས་ཡོད་སར་མེ་བུམ་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ལ་ཉིན་ལྟར་བརྒྱབ་ན་ཕན་པར་མཐོང་ལ་
 རྒན་ཁོག་རིགས་ལ་རྒྱུང་གསང་ནམས་ལ་མེ་བཞག་པ་དང་ཇ་དག་སྐབས་བདུན་ཕྲག་
 གཅིག་མ་སོང་བའི་སྟོན་དུ་གཟུའ་ཆེས་འཕྲོད་སྦྱོར་བཟང་བ་དང་སྤྲ་གནས་དང་སྤྲེག་ཆེས་
 སོགས་མ་ཁེལ་བའི་ཆེ་སྦྱི་གཙུག་དང་མཆོག་གསང་སྤྱད་སྟོ་བཞི་སོགས་ལ་དོར་གྱི་མེ་བཙའ་
 དང་ཡང་ན་གསེར་ཁབ་སོགས་རྒྱག་ཐུབ་ཆེ་སྐར་མི་འབྱུང་བར་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་པའི་
 དགེ་མཚན་ཡོད་ལ་སྐྱབ་ལས་ཕན་ནུས་ལྡུར་བར་མཐོང་། འོན་ཀྱང་གཟུའ་ཆེས་སོགས་
 འཕྲོད་མི་ལེགས་པའི་སྐབས་དང་འཕྲད་ཆེ་དེ་ལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་

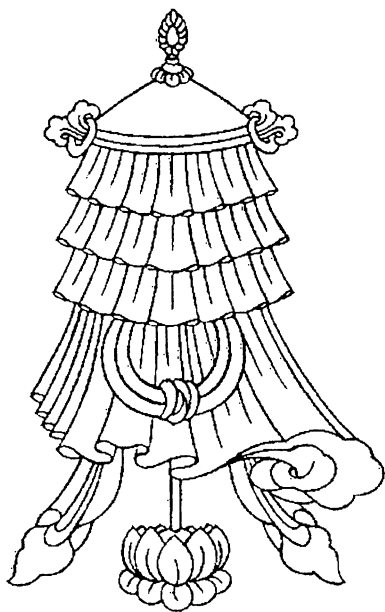
བ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པ་ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་གཟའ་དང་རྒྱ་སྐར་ཡུན་ཙམ་གྱི་
 བདག་པོ་ཕྱག་འཆལ་ལོ་མཆོད་དོ། །སྐབས་སུ་མཆོདོ། །ཞེས་ལན་གསུམ་མམ་བདུན་བཏོན་
 བས། ཚེ་ཨ་ཀ་ནི་ནི་ཀ་ནི་ཨ་བྱི་ལ་མན་ཏལ་སྒྲུ། གང་ནུས་བགྲངས་ལ། ཉི་མ་ཐམས་
 ཅད་དགེ་བ་ཡིན། རྒྱ་སྐར་ཐམས་ཅད་བཟང་བ་ཡི། །སངས་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་རྩུ་འཕུལ་
 ཆོ། །དག་བཅོམ་ཐམས་ཅད་ཟག་པ་ཟད། །བདེན་པའི་ཆོག་ནི་འདི་དག་གིས། །བདག་
 ཅག་རྣམས་ལ་བདེ་ལེགས་ཤོག །ཅེས་བཅོད་ན་ཉེས་པ་ཀུན་ལས་གྲོལ་བར་གསུངས། འདི་
 བས་རང་གི་ནད་པ་འགའ་སྟེན་བཅོས་བྱས་པའི་ཉམས་ཚུང་ཞུ་རྒྱུར། སྟོ་བཟང་སྐལ་ལྷན་
 སོ་སོ་ ༡༥ ཐོག་མར་ཁོང་དགོང་མོ་ཉལ་དུས་ན་ཆོག་པ་ཡང་མེད་པར་ཞོགས་པར་ཡར་
 ལངས་དུས་ལངས་མ་ཐུབ་པར་མལ་སར་ལུས་ནས་འདུག་པས་གུས་པ་ཁོང་གི་ནད་དུ་
 སྐད་བཏང་བྱུང་བར་བྱིན་ནས་བཏག་སྐབས་ནད་ཏགས་མགོ་གཟེར་བ་མགོ་བོ་འཁྱུམས་
 བས་སྐྱགས་པ་ཤོར་བ་ལག་གཡས་འདེགས་དཀའ་བ་དྲན་ཤེས་མི་བཏན་པ་སོགས་གྱི་ནད་
 ཏགས་འདུག །ཐག་ཤེད་བཏག་དབྱད་བྱས་དུས་ ༡༡༥ བས་ ༡༩༠ ཟེན་འདུག་པས་
 གཟུགས་གཞིའི་ནུས་པ་ད་ཅང་སྟོ་བོ་འདུག དེ་ལ་སྟེན་ཞོགས་པ་རིན་ཆེན་བྱུར་དམར་
 ༡༥ དང་རིན་ཆེན་བཙོ་བཀྱ་སྟེ་ཤེལ་ཆེན་མོ་རེས་མོས་དང་། ཉིན་དགུང་ལུ་ཉིག་༡༥ དང་
 དགོང་མོར་ཨ་གར་ད་ པ་བཅས་བདུན་ཕྱག་གཅིག་ལ་ལུ་མཐུད་བཏང་ནས་བདུན་ཕྱག་
 གཅིག་གི་རྩེས་སུ་ཐག་ཤེད་མར་བབས་ནས་གོང་མ་༡༩༠ བས་འོག་མ་༧༠ བར་ཆག་འདུག་
 པས་དེ་ནས་ཁོང་གི་སྐྱ་གཟའ་འཁལ་བའི་ཉིན་མོ་ཞིག་ལ་མགོ་བོའི་སྤྱི་གཙུག་དུ་གསེར་ཁབ་
 གཅིག་བཞག་པས་ཁོང་སྟར་བཞིན་བདེ་ཐང་བྱུང་ཡོད། རྒྱུ་དུ་སྟེན་ཞོགས་པ་ཐག་སྟེན་

༡༡ ལུག་མཛད་རིལ་བུ། ཀུན་བདེ་སོགས་དང་ཞིན་དགུང་མུ་དྲིག་༡༥། བསམ་ནོར། སང་
 ལྷེང་༡༥ སོགས་དང་། དགོང་མོ་ཨ་གར་༡༥། ཨ་གར་༡༠། ཨ་གར་༡༥། སོགས་ནད་
 གཞི་ལ་གཞིགས་པའི་སྒྲན་གང་འཕྲོད་རིག་པས་གཏོང་བཞིན་པས་དེང་སྐབས་ཁོང་ཁྲག་
 ཤེད་སོགས་རྒྱན་ལྗན་དང་བདེ་ཐང་ངང་འཆོ་བཞིན་ཡོད། དེའི་སྐབས་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་
 ཁོང་ལ་བོད་སྒྲན་གྱིས་མི་པན་པ་དང་ཤི་ལི་གུ་རི་ལ་དེང་དུས་ཀྱི་སྒྲན་ཁང་དུ་སོང་ན་ཡག་
 བོ་ཡོད་ཚུལ་གྱི་སློབ་གསོ་དང་བསམ་ཚུལ་བཤད་མཁན་མང་པོ་བྱུང་འདུག ཁོང་གིས་
 ཀུས་པ་ལོ་ན་མཐོ་བ་དང་དཔལ་འབྱོར་དབུལ་བས་མི་རྒྱ་གཞིས་ཀར་དཀའ་ངལ་ཡོད་
 པས་ངས་བོད་སྒྲན་མ་གཏོགས་སྒྲན་གཞན་བསྟེན་སྟབས་ཀྱི་མི་འདུག་ཟེར་ནས་ས་གནས་
 རྫོང་གི་བོད་གཞུང་སྒྲན་ཅིས་ཁང་ལ་རེ་བ་བཅོལ་བ་བཞིན་པན་འབྲས་ཀྱང་མི་དམན་
 པ་བྱུང་ཡོད། ཡང་ནད་པའི་མིང་ལ་ལྷག་པ་སློལ་མ་ལོ་ ༥༠ ཐམ་པ་ཕྲོད་གནས་རྫོང་
 སྤྱིང་རང་འཆོ་བཟོ་གུ་ཁོངས་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༥ ཟླ་ ༡ པའི་ཆེས་ ༡ ལ་ཁྲག་ཤེད་ནད་ཀྱི་
 མནར་ནས་སྒྲན་ཁང་དུ་ཁྲིད་བྱུང་བས་ཁ་དང་མིག་ཡོ་བ་དང་ལྗེ་དྲིག་ནས་སྤྲི་མི་ཤེས་པ་
 སེམས་ངལ་ཤིན་དུ་ཆེ་ཞིང་མིག་ནས་མཆི་མ་རྒྱན་མ་ཆད་པར་གཏོང་བཞིན་འདུག་པར་
 བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དུས་རྩ་སློམ་ལ་མཁྲང་ཤས་ཡོད་པ་དང་ཚུ་རྟགས་དམར་སྒྲག་ལ་ལྷུ་
 བ་མི་བརྟན་པ་ཀྱ་ཡ་མཐུག་ལ་སངས་སྐྱེན་པ་མགོ་བོ་གཟེར་བྱག་ཆེ་ལ་ལྷག་ཁྲུང་དང་
 མརིང་པ་བརྒྱང་སྒྲམ་བྱེད་པ་སྐབས་རེ་མགོ་བོ་ཟེ་འཕྲོམ་བྱེད་པ་དང་ཞེ་མིར་ལངས་པ་
 མཆམས་མཆམས་ལ་ཆ་བ་འཕར་བ་དང་། ཁྲག་ཤེད་ ༡༢༠ ནས་ ༡༠༠ ཐམ་པ་ཟིན་པ་
 བཅས་ལ་བས་སྐྱོད་ཀྱི་སློབ་སྟོན་དང་མཉམ་དུ་སྒྲན་ཞོགས་པ་རིན་ཆེན་བྱ་མར་༡༥ དང་

ཉིན་དགུང་ལུ་ཉིག་༡༥ དགོང་མོ་ཨ་གར་༡༥ བཅས་བདུན་གཅིག་བཏང་བས་བདུན་
 གཅིག་གི་རྗེས་ལ་ནད་ཉགས་པལ་ཆེར་རུབ་པ་དང་ཁྲག་ཤེད་ཡང་མར་བབས་འདུག་པས་
 དེ་དུས་གཟའ་སྐར་ཡང་འཕྲོད་སྒྱུར་ལེགས་པས་མགོ་བོའི་སྒྱི་གཙུག་དུ་གསེར་ཁབ་བཞག་
 པ་དང་སྒྲན་རང་འཇགས་ཉིན་༡༥ ལ་བཏང་། དེ་ནས་གནས་སྐབས་དག་བསྐྱེད་བྱང་
 ཡང་སྐར་ལྷང་སྤིད་པས་ཟས་སྒྱུད་སྒྲན་དཔུད་ཡུན་རིང་བྱེད་དགོས་པའི་སློབ་གསོ་བྱས།
 ལྷ་ཤས་རྗེས་ཡང་བསྐྱར་མེ་ཤུལ་མནན་ནས་དེང་དུས་ཀྱང་བདེ་ཐང་ངང་ལས་ཀར་ཞུགས་
 བཞིན་ཡོད་འདུག ལྷན་སྒྲན་ནི་ཞོགས་པ་ཀུན་བདེ་དང་སྤེལ་ལྷ་ཐང་དང་སྐྱུ་རུ་༡༥
 སོགས་དང་། ཉིན་དགུང་ལུ་ཉིག་༡༥། གུར་གུམ་༡༩ བསམ་འཕེལ་ནོར་བུ། སང་ལྷང་
 ༡༥། དགོང་མོ་ཨ་གར་༡༥ གཏོང་བཞིན་པ་ཡིན། ནད་པའི་མིང་པར་སྒྲ་མ་ལོ་ ༥༩ སོ་
 བཞུགས་གནས་རྫོང་སྤིང་ལ་ཏན་ལ་རོ་ཏི་བྱི་ལོ་ ༡༠༠༥ ལྷ་ ༥ ཆེས་ ༡༩ ལ་ཐོག་མར་
 ས་གནས་སྒྲན་རྗེས་ཁང་དུ་ཡོང་། བཟླ་དུས་ཚ་སློམ་ལྷུར་མཁུང་ཤས་ཆེ་བ་དང་། ཆབ་
 ཉགས་སྐྱག་ཤས་ཆེ་ལ་དངས་པ། ནད་ཉགས་བྲང་ཆ་ལྷུ་སྐྱར་སྐྱགས་པ། སྐབས་རེ་བཤང་
 བ་འགགས་པ། སྟོད་གཟེར་བ་མིག་རབ་རིབ་བྱེད་པ་ལུས་ཡོངས་ཤུ་བཀྲས་བྱབ་ལ་ལུས་
 གཡའ་བ་ཁྲག་ཤེད་༡༦༠ ནས་༡༠༥ ཟེན་པ་ལ་ཟས་སྒྱུད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་དང་སྒྲན་ཞོགས་
 པ་གསེར་མདོག་༡༡ དང་ཉིན་དགུང་མན་ངག་བསེལ་སྒྱུར། གུར་གུམ་༡༩། རེས་མོས་
 དགོང་མོར་སློམ་དཀར་བཙུ་པའི་སྐང་ལ་བྱུང་ལྷ་ནི་ལ་རིལ་བུ་གསུམ་བསྒྲན་ནས་ཉིན་བཙོ་
 ལྷ་ལ་བཏང་བས་ལུས་ཀྱི་བྲའ་ཕྱག་སོགས་ཉུང་དུ་བྱིན་པ་དང་སྟོད་གཟེར་སོགས་སྐར་ལྷར་
 ཡོད་པ་སྐར་ཡར་སྒྲན་ཞོགས་པ་ནོར་བུ་བདུན་ཐང་དང་མཉམ་དུ་སྒྲན་གཞན་རང་

འཇགས་ཉིན་བདུན་ལ་བཏང་ནས་ཉིན་བདུན་གྱི་རྗེས་གསེར་མདུང་དང་དཔུལ་མདུང་
 གཉིས་སྐམ་ཁབ་ཀྱིས་ཁྲག་རྩུང་བཅགས་པ་དང་ལྷེ་ཆ་གཏར་བས་དེ་ནས་བཟུང་སྟོད་
 གཟེར་འཇགས་པ་དང་ལུས་ཀྱི་གཡའ་འཕྲུག་སོགས་མེད་པར་ད་ལྟ་ཡང་སྐྱོན་འཐུང་
 བཞིན་པ་བཅས་ནི་དཔེ་མཆོན་ཅམ་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །ཞོང་གི་བཀའ་བསྐྱུལ་དང་རང་
 གི་ནད་བཅོས་ཀྱིས་ཐོང་བྱ་ཁོ་ན་ལ་གཞིགས་ནས་སྒྲས་པ་ཡིན་པས་མ་རྟོགས་པ་དང་ལོག་
 པར་རྟོག་པ་དང་གཞུང་གི་དོན་འགལ་བ་སོགས་སྟོན་དང་ནོར་འཁྲུལ་མི་ཉུང་བ་ཡོད་སྟེད་
 པས་མཁྱེན་ལྡན་ནམ་པས་བསམ་འཆར་ལྷག་སྟོལ་ཡོང་བར་སྒྲིང་ནས་དགའ་བསུ་བྱ།
 སྐར་སྒྲས་པ། སྒྲིགས་དུས་ནད་མང་དུག་ལྡ་འདོད་ལོག་སྟོད། །མི་ནམས་གཡོང་བས་དམ་
 ཆོས་བསྐྱབ་ཡོང་མེད། །དུས་ཀྱི་ནད་རིགས་འགྲོ་བའི་སྟོག་འཕྲོག་མང་། །འདི་འདྲིའི་
 འཇིགས་ལས་སྟོབས་ཤིག་སྐྱབ་ཀྱི་སྟེ། །པན་སེམས་བྱང་རྒྱབ་སེམས་ཀྱིས་བཟླན། །པན་
 ཐོགས་སྒྲིང་རྗེའི་ཡུལ་གང་ལ། །པན་རྒྱབས་ཀྱ་ཤའི་ཆེ་མོ་ཅམ། །པན་པའི་ཉམས་ཐོང་
 རུང་ཅམ་སྒྲས། །མ་རྟོགས་གཞུང་ལུགས་དོན་ལ་མི་གནས་དང་། །ལོག་རྟོགས་རྒྱུད་བཞིན་
 ཐོགས་འགལ་གང་མཆིས་པ། །ཐེ་ཆོམ་ང་བས་གཞུང་གི་གནད་མ་སུག །བྱུར་གནས་
 མཁས་པའི་ཆོགས་ལ་བཟོད་པར་གསོལ། །གངས་ཅན་གསོ་རིག་ཆ་བ་བྱང་རྒྱབ་སེམས། །
 གསོ་བྱེད་སྐྱབ་པ་ངང་སྟོང་གཞོན་བྱ་སྟེ། །དུས་རབས་འཁྲུག་ཆའི་ནད་དུ་མ་གཡོང་བར། །
 རྒྱུད་ལ་ཐེག་ཆེན་འབྱོངས་པར་བྱིན་གྱིས་རྟོབས། །གསོ་རིག་བསྐྱབ་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་
 དང་། །འགྲོ་ཀྱན་དུག་གསུམ་ནད་ལས་གྲོལ་བ་དང་། །གངས་ཅན་བོད་མིའི་བསམ་དོན་
 འགྲུབ་རྒྱུར་ནས། །རིས་མེད་བསྐྱབ་འཛིན་ཆོགས་ནམས་ཡུན་གནས་ཤོག །བདག་སོགས་

བོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱབས་གཅིག་ལུ། །འཛམ་སྐྱིད་ཞི་བདེའི་ལམ་ཀྱི་ཕོ་ཉ་མཁན། །འཛིག་
 ཉེན་བདེ་སྦྱིད་ཀྱན་ཀྱི་ཙ་བ་ཉིད། །བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོའི་སྐྱ་ཆེ་བཙན་པར་ཤོག །སེམས་
 ཅན་ནད་པ་ཇི་སྟེད་པ། །མྱུར་དུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག །འགྲོ་བའི་ནད་ནམས་མ་ལུས་
 པ། །ཉག་ཏུ་འབྱུང་བ་མེད་པར་ཤོག །སྐྱ་མཚན་ལོ། །གནས་མཆོག་རྡོ་རྗེ་སྐྱིད་ནས་སྟེགས་
 དུས་ཀྱི་སྦྱན་མིང་འཛིན་པ་སྦྱན་པ་བྲིས་པ་ཆང་སྟོ་བཟང་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བོད་རྒྱལ་ལོ་
 ༡༩༩༩ མགོ་ལྷ་བའི་དཀར་ཕྱོགས་ལ་གྲུབ་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ། ། ལུ་ལྷོ།



ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐྱོར་བཤད་པ་གཡུ་ཐོག་མཆོད་ བའི་མེ་ཏོག་ཅེས་བྱ་བ།

ཨ་ཁུའུ་ལ་ཡེ་ཤེད་པ་ཏུ་རྒྱུ་

ནོར་འཛིན་ཡངས་པོའི་ཁྱོན་ལ་མེ་ཏོག་གི
ཡིད་འོང་སྐྱེད་ཆལ་བསྐྱུན་ལ་དལ་མེད་པ།
རྒྱལ་བ་ཀུན་ལས་མད་བྱུང་ཐུགས་རྗེ་ཅན།
གངས་ཅན་སྐྱོབ་པ་སྤྲིང་རྗེའི་ལྷ་དེར་འདུད།

ཅེས་ཡུལ་དམ་པ་གངས་རིའི་མགོན་པོ་མཆོག་ལ་ཆོ་རབས་མེད་བར་སྐྱབས་འོག་
ཏུ་འཛིན་པའི་ཡིད་སྦྱོན་དང་བཅས་མཆོད་བྱས་སྟོན་ཏུ་བཏང་སྟེ། གང་བརྗོད་པར་བྱ་
བ་ནི། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐྱོར་ཡིན་ལ། དེ་ལ་ཐོག་མར་ལུས་དང་སེམས་
གཉིས་ནི། རོ་བོ་བདག་ཉིད་གཅིག་པ་དང་། ལུས་ལས་རྣམ་ཤེས་སྐྱེས་པར་བཤད་པའི་
དེ་བྱུང་གི་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ། ཁ་ཅིག་གིས་ལུས་ལས་སེམས་འབྱུང་བ་དང་
ལུས་འཛིག་པའི་ཆོ་ན་སེམས་ཀྱང་འཛིག་པར་བཤད་པ་ནི། ནང་པའི་གཞུང་དང་དངོས་

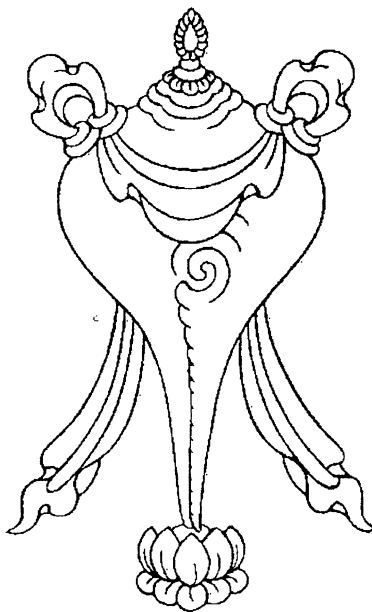
སྟོབས་ཀྱི་རིག་པ་དཔལ་ལྷན་རྒྱུ་སོགས་གང་དང་ཡང་མི་མཐུན་པས་དྭ་ཅང་མི་འཐད་
 ལ། སེམས་ལས་ལུས་འབྱུང་བའང་མི་འཐད་དེ། དཔལ་ལྷན་རྒྱུ་ལས། རྒྱ་རྒྱུན་རྟེན་
 འབྲེལ་འཛོམས་པའི་ལུས་སུ་གྱུབ། །ཅེས་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ད་དྲུང་རྟེན་འབྲེལ་གང་མང་
 འཛོམས་པ་ལས་གྱུབ་པར་གསུངས་སོ། །དེས་ན་ལུས་དང་སེམས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ནི་
 རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ་ཙམ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ལུས་དང་སེམས་གཉིས་རྟེན་དང་
 བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ་དེའི་ཆེ་ན། ལུས་ཀྱིས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་བྱུང་པར་ལ་པན་གཞོད་བྱེད་
 ལ། སེམས་ཀྱིས་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་བྱུང་པར་ལ་པན་གཞོད་བྱེད་དོ། །དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་རོ་སྒོ་
 གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཙམ་ནི་ཆེ་རབས་སྤྲ་མ་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ཡང་དེའི་བྱུང་པར་འགའ་རེ་
 ནི་ལུས་སོགས་ཀྱིས་གསར་དུ་སྐྱེད་པའང་ཡོད་པར་ཤེས་དགོས་ཏེ། ས་མ་སོགས་སྤྱིང་རྩེ་
 ཅན་དང་། ཞེ་སྤང་ཅན། གཡོ་རྒྱ་ཅན་སོགས་ལ་སྤྱུ་གྱ་དག་ཀྱང་རིགས་བརྒྱུད་ཀྱི་དབང་
 གིས་དེ་དག་དང་རིགས་མཐུན་པར་འབྱུང་བ་ཡོད་པ་དེའང་ལུས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལས་བྱུང་
 རྟེ། གཞན་དུ་ན་ས་མའི་སེམས་དང་བྱའི་སེམས་ལ་ནི་འབྲེལ་བ་མེད་པས་དེ་དབང་གིས་
 འབྱུང་བ་ག་ལ་ཡིན། གཞན་ཡང་། སྤྲ་ཀྱི་སྒོ་རྩོམ་པའི་ཆེ་ག་ལུས་ལ་བྱས་པས་ཤེས་རབ་
 སེམས་ལ་འབྱུང་བ་དང་། ཆང་སོགས་ཚྱུས་བྱེད་ཞིག་པར་བདྱུང་བས་སེམས་ཚྱུས་པར་
 འགྱུར་བ་དང་། མིག་དབང་ལ་སྐྱོན་བྱུང་ན་མིག་ཤེས་མི་སྐྱེ་བ་དང་མི་གསལ་བ། གླ་
 ཆེན་ལ་སྐྱོན་བྱུང་ན་ནམ་ཤེས་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་དང་། ལྷ་དང་སེམས་ལས་
 ཆེ་བ། ཞེ་སྤང་དག་པོ་སྐྱེས་པ་སོགས་སེམས་ཀྱིས་བྱེད་ལས་ཀྱིས་ཀྱང་ལུས་ལ་ནད་བསྐྱེད་
 པའང་མང་དུ་གསུང་བ་རྒྱུད་ལས། སྐྱོད་ལམ་ལུས་ངག་ཡིད་དང་གསུམ་ཡིན་ཏེ། །རྒྱུང་

ངམ་མི་སྐྱེད་འདྲུག་པ་དམན་པས་དམན། །རྟུན་ངས་འདྲུག་པ་ལྷག་པའི་སྦྱོར་བ་སྟེ།
 རྒྱགས་བཀག་བཅོར་གཙུག་མི་དགེ་ལོག་སྦྱོར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་ཡིད་སེམས་
 གྱི་བྱེད་ལས་ལོག་པས་ལུས་ལ་ནད་བསྐྱེད་པའང་མི་བདེ་བ་འབྱུང་བ་མང་ལ། ལུས་ལ་
 ནད་བྱུང་བའི་དབང་གིས་ཤེས་པ་ཡང་ལ་འཕྱོ་བ། ཆོག་པ་ཟ་བ། རྩན་པ་མི་གསལ་བ།
 མགོ་འཕྲོ་ལུས་སེམས་ལྷེ་ཞེས་སེམས་གྱི་བྱེད་པར་ལ་ཕན་གཞོན་བྱེད་པ་དང་། འདི་
 དག་ནི་རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ་དེ་ཁོ་ན་ལས་འབྱུང་བ་ལས་གཞན་དུ་མིན་ལ།
 འབྲེལ་བ་དེ་འདྲ་བ་ནི། མ་དང་མངལ་གནས་ཤིང་སྟོང་དང་བྱ་ལྟ་བུ་དེ། མ་དང་མངལ་
 གནས་གཉིས་ཀྱང་འབྲེལ་བ་དེ་ལས་མ་འདས་ཀྱང་། མངལ་གནས་གྱི་དབང་གིས་མའི་
 ལུས་སེམས་ལ་འགྱུར་བ་མང་དུ་འགོ་སྟེ། རྒྱུད་ལས། ལུས་ཡང་མི་ལམ་དག་ན་སྦྱེས་པ་
 མཐོང་། །རྒྱ་ཞོ་གཡས་པ་སྤར་འབྱུང་བྱིའུ་སྦྱེས། །སྦྱེས་པ་འཕྲད་འདོད་སྤྱུ་གར་རྒྱན་ལ་
 དགའ། །ཤོང་ལས་ལྷོག་པ་བུ་མོ་སྦྱེས་པའི་རྟགས། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་མངལ་
 གནས་དེ་བུ་དང་བུ་མོ་གང་ཡིན་པ་དེའི་དབང་གིས་མ་ཡང་དེ་སྦྱགས་གཏོགས་སུ་གྱུར་
 བ་སོགས་མཐོང་ཐོས་སྦྱང་གསུམ་སོགས་དངོས་སྟོབས་ཀྱི་རིག་པས་བྱབ་པ་བཞིན་ནོ།
 ལུས་ཀྱི་ནད་གསེབ་ཕྱིར་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་ནད་དང་
 དཀའ་ངལ་སེལ་ཕྱིར་ལུས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་རང་བཞིན་ཏེ། དེང་དུས་སུ་
 ནད་སྤྲོ་ཆོགས་སྤྲོན་གྱི་ངི་ལྟར་བཅོས་ཀྱང་མ་ཕན་པར་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་སང་
 རྩན་བྱུང་བ་དང་། གསང་སྤགས་ཀྱི་གཞུང་ལས་སྒྲོམ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ལུས་ཡོངས་རྫོགས་
 འཇའ་འོད་དུ་དེངས་པར་གསུངས་པ་བཞིན་ད་ལྟ་དངོས་སུ་འབྱུང་གིན་འདྲུག་པ་སོགས་

ཤིན་དུ་མང་ངོ་། །དེ་ལྟར་ལུས་དང་སེམས་གནིས་ངེ་སྲིད་དུ་མཉམ་དུ་གནས་པ་དེ་སྲིད་
 དུ་ཕན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཕན་ཡང་འདོགས་ལ་གནོད་ཀྱང་བྱེད། བྱད་པར་དུ་
 གོམས་པའི་དབང་གིས་སེམས་ཀྱིས་ལུས་ལ་བདག་དུ་བཟུང་ནས་ལུས་ཀྱིས་གང་ཚུང་
 ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱིས་ཚུང་བར་སྤང་བ་དང་། སེམས་ཀྱིས་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཆགས་
 སྤང་གི་ལས་སྣ་ཆོགས་བྱེད། ལུས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་ཁོལ་བོ་ལྟ་བར་གྱུར་དེ། སེམས་ཀྱི་འདོད་
 པ་བསྐྱང་བའི་ཕྱིར་དུ་ཆ་གང་ཐམས་ཅད་བྱད་དུ་བསད་ཅེར་འཇུག་ཆུར་མཆོང་བ་སོགས་
 བྱ་བ་སྣ་ཆོགས་ཤིག་སྤྲུབ། དེ་ལྟར་གནིས་ཀ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་འབྲེལ་ཐག་མ་
 ཆད་བར་དུ་གནས། ནམ་ཞིག་ཆོ་སེམས་དང་ལུས་ཀྱི་འབྲེལ་ཐག་ཆད་ཅིང་ཆོགས་པ་བྱེས་
 པའི་ཆོ་ན་སོ་སོར་འགོ་སྟེ། བྱ་ལྷག་སྟོང་ཤུན་ལས་ཐོན་པ་དང་འབྲ། དེ་ཕན་ཆད་འབྲེལ་
 བ་གང་ཡང་མེད་དོ། །ལུས་ནི་འབྱུང་བ་ལྡ་ལ་ཐིམ་པར་འགྱུར་དེ། རྒྱད་ལས། ས་རྒྱས་
 རྒྱལ་ཐིམ་པས་གཟུགས་མི་མཐོང་། །རྒྱ་རྒྱས་མེ་ལ་ཐིམ་པས་བྲུ་ག་སྐྱམ། །མེ་རྒྱས་རྒྱང་
 ལ་ཐིམ་པས་རྫོད་ནམས་སྤྱད། །རྒྱང་རྒྱས་མཁའ་ལ་ཐིམ་པས་ཕྱི་དབུགས་ཆད། །ཅིས་
 པ་ལྟར་མེད་པར་འགྱུར་བ་དང་། སེམས་ནི་ད་དུང་མཐའ་མེད་པའི་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཆོ་
 ཆེན་པོ་འདིར་བྱང་རྒྱལ་མ་ཐོབ་བར་དུ་འབྱམས་དེ་འགོ་བར་འགྱུར་རོ། །དེས་ན་ལུས་
 དང་སེམས་གནིས་ལ་གནས་སྐབས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཅམ་ཞིག་ཡོད་ཟད་ཀྱི། གཞན་དུ་ན་
 སེམས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་ཞེས་པ་དང་། སེམས་ལུས་ལས་སྟོན་མེད་གསར་དུ་བྱུང་
 བ་ཡིན་ཞེས་སྒྲ་བ་དག་ནི་སྤྲུབ་བྱེད་ནམ་དག་གཏན་ནས་མེད་པའི་ཐུན་ཆོག་སྒྲ་བ་ཡིན་
 པ་འདི་རིགས་པ་ནམ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་གཏིང་རྒྱགས་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་ཤེས་དགོས་རྒྱ་

གལ་ཆེ། ཉེན་ལ་ཕན་གནོད་བྱས་པས་བཉེན་པ་ལ་ཕན་གནོད་དུ་འགྱུར་བར་མཐོང་བ་
 ཅམ་གྱིས་དེ་དེ་ལས་སྐྱེས་པའམ་དེ་དང་ངོ་བོ་གཅིག་པ་ཡིན་པར་གྲུབ་ན། རྒྱ་དང་སྒྲིང་།
 བྱ་དང་ཤིང་སོགས་ལའང་ད་ཅང་ཐལ་ལོ།།

སྐྱ་ཡི་ལྗེན་བཟང་སྐྱེ་ཆུའི་ཉེར་འཆོའི་གནི།
 གསུང་གི་བདུད་ཅིས་འགྲོ་བའི་སྐྱེམ་གདུང་སེལ།
 ཐུགས་རྗེ་དོད་གྱིས་འཇམ་སྤིང་སྐྱོང་བའི་གཉེན།
 བྱག་ན་པརྫོས་ཆེ་རབས་ཀྱན་དུ་སྐྱེ་བས།།



དེག་ཡུལ་ཚུ་མི་ར་ག་ཡུལ་གྱི་གྲ་བཙུམ་ཐང་པ་།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

འགྲོ་བའི་ལུས་སེམས་གདུང་བྱེད་ནད་རིགས་ཀྱི།
བརྗེ་བའི་ཐབས་ཀྱིས་སེལ་མཛད་བདེ་གཤེགས་དང་།
དེ་སྤྲོས་བརྒྱད་པར་བཅས་ལ་གྲུས་བརྟུང་ནས།
རང་གིས་ཉམས་ཅན་གལ་ཆེར་འགའ་ཞིག་བརྟུ།

ཐེག་ནད་བཅོས་པ།

རྟེན་ནང་བཅོས་པ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། དབྱེ་བ་དང་། རྟགས་དང་། བཅོས་པའི་ཐབས་
དང་བཞི་ཡོད་པ་ལས།

ལྷ་མེད། ལྷ་མེད་གཞི་མཐུན་ནི་ཁྲག་འཁྲུག་པར་བྱེད་པའི་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་མེ་ནི་སོགས་
བསྟེན་པ་དང་། ཉེན་པར་གཞིད་ལོག་པ་དང་། སྟོད་པ་ཞེས་ཤ་ཆོལ་སྐྱམ་ཆང་སོགས་
ལ་ལོངས་སྟོད་ཅིང་དལ་བྱར་འདུག་པ་དང་། དག་ཤུལ་ལས་ཀྱི་མེན་བྱས་ནས་རྒྱང་དང་།

ཁྲག་འབྲུགས་ནས། ཐོག་མར་རུས་པ་ལ་རྒྱང་ཞིན་པ་ཡིན་པས་རྒྱང་པའི་མཐེ་བོང་དང་
ལག་པའི་གྲུ་མོ་ལ་གནས་བཅའ་བ་དང་། དེ་ཡང་དང་པོར་ཁོལ་བྱ་ཁོལ་བྱར་ན་བ་འབྱུང་
ལ། ཡུན་ལོན་ནས་ལུས་ལ་རྒྱ་ཆེར་མཆེད་པར་འགྱུར་རོ། །ཁ་ཆེ་པན་ཆེན་ཟླ་བ་མངོན་
དགས་མངོད་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་འགྲེལ་པ་ཟླ་བེར་ལས། དེ་ཡང་དང་པོ་རྒྱང་པར་
རྒྱ། །མཆོག་ཏུ་ཞོན་སོགས་འབྱུང་ལས་བྱུང་། །ཞེས་པ་ལྟར་དེག་ནད་དེ་དང་པོར་རྒྱང་
པ་གཉིས་སུ་རྒྱག་ཅིང་བྱད་པར་དུ་རྟ་སོགས་ཞོན་པ་བཞོན་ནས་འབྱུང་བར་བྱས་པ་ལས་
ཁྱང་དེག་ནད་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ།

དབྱེ་བ། དེག་ནད་ལ་དབྱེ་བ་བྱེ་ན། རྒྱང་ལས་གྱུར་བ་དང་། མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་བ་དང་།
ཁྲག་ལས་གྱུར་བ་དང་། བད་ཀན་ལས་གྱུར་བ་དང་བཞི་ཡོད་དོ།

རྟགས། དེག་ནད་ཀྱི་རྟགས་ལ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་སུ་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་མངོན་
ཚུལ་བསྟར་དང་རྟེན་པ་དང་སྤྱི་ཚུལ་དང་བྱིན་པ་ནམས་ན་ཞིང་གཡའ་བ་ཞེས་ཟེ་ལ་
འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱས་ན་ཆག་སྟེན་བྱེད་པ་དང་། ཆོར་བ་མེད་པར་ཕྱི་བ་སྟེ་བེམ་བེམ་བྱེད་
པ་དང་། དེ་ནམས་ཡང་ཡང་ལྡང་ཞིང་སྤྱི་བར་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །ནད་རྒྱས་ཏེ་གསར་
པའི་དུས་སུ་པགས་པ་དང་ཁྲག་ལ་གནས་པས་སྦྱངས་པ་དམར་ཞིང་རྩོ་ཆེ་སྤྱི་ལ་སྟོན་པའི་
ཐིག་ལེ་བཅས་ཤིན་ཏུ་ན་བ་དང་། བྱ་རྒྱང་མང་པོ་འབྱུང་བ་དང་། རྟ་གས་ཤེས་པ་དང་
གསོ་སྤྱི་བའི་དུས་ཡིན་པས་དེ་དུས་བཅོས་པ་གལ་ཆེའོ། །ཐ་མ་རྟེན་ནས་ཅ་རུས་ཆོགས་
ཤ་ཆོལ་ཀུན་ལ་བྱབ་ཅིང་། ལྟག་པར་སྦྱངས་ཤིང་སྤྱན་མི་བཟོད་པ་དང་སྤྱི་ལ་ཕྱེམ་ཞིང་

རྫོང་ཆེ་བ་དང་། གཞང་ཁ་དང་རུས་ཆོགས་རྣམས་ཆད་སྐྱམ་བྱེད་པའི་དུས་འདི། བད་
 རྒྱུ་རྒྱས་དུས་ཡིན་པས་རྒྱང་ལག་སོགས་ཞ་ཞིང་འཐེང་བར་བྱེད་པའི་དུས་སུ་གསོ་དགའོ།
 གཉིས་པ་བྱེ་བྲག་གམ་བྱུང་པར་རྒྱང་ལས་ཐུར་བ་ལ་གཟེར་བྱག་ཆེ་ཞིང་འཕྲིག་ལ་སྐྱངས་
 པ་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་པ་དང་། སྐྱངས་པ་ལ་ནག་པོ་དང་སྟོན་པོའི་ཐིག་ལེ་འོང་བ་དང་།
 ཡན་ལག་རེངས་ཤིང་སོར་མོ་འཁྲུམ་པ་དང་། སྟིང་ལ་གྲང་མོ་མི་འདོད་ཅིང་ན་སར་སྐྱན་
 ན་པན་སྐྱམ་བྱེད་པའོ། །མཁྲིས་པ་ལས་ཐུར་བ་ནི་རྫོང་ཆེ་ཞིང་སྐྱངས་མདོག་དམར་ལ་
 རེག་པའི་ཆེན་ན་ཆ་སྐྱན་མི་བཟོད་པའོ། །ཁྲག་ལས་ཐུར་བ་ལ་ཆ་འབྲབ་བྱེད་ཅིང་སྐྱངས་
 པ་དམར་ཞིང་ནག་ཏུ་འབྱུལ་བར་བྱེད་དོ། བད་ཀན་ལས་ཐུར་བ་ལ་གཡའ་བ་ཞེས་བ་
 རྒྱག་འབྱུང་བ་དང་། ལུས་སྡེ་ལ་འགྲུལ་དགར་བ་དང་། ལུས་ལ་རེག་ཆོ་ཆེར་མི་ཆོར་བའོ།
བཅོས་ཐབས། དེག་ནད་ཉིས་པ་གང་ཤས་ཆེ་བའི་གཉིན་པོ་བསྐྱེད་དེ་བཅོས་ཚུལ་ནི། དང་
 པོ་སྟེ་ཉེས་གསུམ་ཐང་དང་ལྷ་ཐང་གང་རུང་བཏང་། དེ་རྗེས་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ལ་སྐྱན་བྱེད་སྟེ་
 མ་བྱུག་པ་དང་། སྐྱན་ཆེན་དང་ཤྱ་དག་དང་སྐྱ་ཅི་བཅས་ཀྱིས་བྱུག་པ་བྱེད། རྫོང་དང་
 རྒྱག་གཟེར་ཆེན་ཆུ་གང་གི་དུགས་བྱ། ཁོང་སྐྱན་བྱ་བྱུང་ལྷ་པ་བཞེན། ཡང་ན་སྟོས་བྱུང་
 བཅོ་ལྷ་དང་། བོང་ཁྲག་ཉེར་ལྷ་སེང་ལྷེང་ཁུ་བས་ཉིན་དགུང་མཆན་དགུང་གཉིས་སུ་
 དབུལ། སྐབས་སུ་དངས་མ་གནས་འདོག་ཀྱང་བཏང་། སེང་ལྷེང་ཉེར་གསུམ་པ་སྟེ་ཉེས་
 དང་བྲག་ཞུན་ཐང་གིས་དབུལ། བྱུག་སྐྱན་ནི། བི་ཁ་རྒྱག་སྟོར་དང་། རུ་ཏ་བདུན་སྟོར་
 དང་། བྱ་བྱུང་སྟོན་པོ་རྣམས་བྱུག་པར་བྱའོ། །གསོ་ཐབས་དེ་དག་གིས་བཅོས་དགའ་
 ན་དབུལ་ཚུ་རིན་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་དང་། སྟོས་དགར་བཅོ་བརྒྱད་བཏང་། སྐྱངས་པ་དང་

ཟུག་གཟེར་ཆེ་དུས་གང་ཉེ་ཙམ་གཏར་དགོས་ཀྱང་གཉན་ཁ་མ་ཆོག་བར་དུ་མི་གཏར།
ཏ་ཅང་གཏར་བ་སྤྲོས་ན་མི་རུང་། རྒྱང་ཤས་ཆེན་གཏར་མི་རུང་བས་ན་སར་རབས་རུས་
ཁག་ངན་དབྱུང་བར་བྱེད། བད་ཀྱི་གཏིང་འདོན་དཀའ་ན་དུར་བྱིད་བདུན་སྒྲོར་གྱིས་
སྦྱང་བར་བྱ་དགོས་སོ།།

བྱེ་བྲག་རྒྱང་ལས་ཐུར་བའི་རྟེན་ནད་ལ་སྤྲོས་དཀར་དང་བ་གཅིན་འོ་མར་སྦྱར་བས་སྦྱང་།
དེ་འོག་སྤྲོ་ཉེས་བསྐྱོལ་བའི་ཁུ་བ་དང་འོ་མ་གཉིས་ལ་ཀ་ར་བཏབ་པ་རེས་མོས་སུ་བཏང་།
རྒྱན་འབྲུམ་དང་ཤིང་མངར་ཀ་ར་བཏབ་པ་རེས་མོས་སུ་བཏང་། རྒྱན་འབྲུམ་དང་ཤིང་
མངར་དང་ཀ་ར་རྣམས་བ་རའི་འོ་མའི་ནད་དུ་བསྐྱོལ་བ་བྱེད། མཁྲིས་པ་ལས་ཐུར་བ་
ལ་ཉེ་ཤིང་དང་ཉོང་ལེན་དང་འབྲས་བུ་གསུམ་དང་སྤྲོ་ཉེས་དང་པ་ཏོ་ལ་ཞེས་རྒྱ་ཁྲར་
རྣམས་བ་རའི་འོ་མ་དག་མར་ལ་བསྐྱོལ་བ་གཏོང་། བྱར་ཀྱུམ་དང་སྦྱར་བ་གཉིས་ཀྱི་ཐང་
དང་། དུར་བྱིད་དང་རྒྱན་འབྲུམ་གཉིས་འོ་མར་སྦྱར་བ་བཏང་བར་བྱའོ། །བད་ཀན་
ལས་ཐུར་བ་ལ་འབྲས་བུ་གསུམ་སྦྱང་ཅི་དང་སྦྱར་བ་དང་། སྦྱ་སྦྱང་དང་བྱར་ཀྱུམ་དང་
སྦྱར་བ་རྣམས་བསྐྱོལ་བ་སྦྱང་དང་སྦྱར་བ་བྱེད། བད་ལྟོབས་ལྡན་ལ་ལས་ལྡན་སྦྱགས་
ཀྱིས་དངས་པའི་རྩེས་སུ་རྒྱབ་བཙོས་རྒྱང་རེངས་ལྟར་གསོ་བར་བྱའོ། །རྟེན་ནད་ཀྱན་ལ་
འབྲས་བུ་གསུམ་དང་ཙམ་བ་ལྡད་དང་གཞུ་པ་ཏ་དང་ཤིང་ཆ་དང་བ་ཤ་ཀ་དང་མི་མི་ལིང་གི་
ཙམ་བ་རྩ་གང་དང་བྱི་ཏང་ག་དང་ཤུ་དག་དང་སྤང་སྤྲོས་རྣམས་ལྷགས་སྟོད་དུ་བསྐྱོལ་བའི་
གཡའི་ལྷེ་གྲུ་བཏང་ན་རྟེན་ནད་གཟེར་དང་བཅས་པ་མ་ལུས་པ་སེལ་བར་བྱེད་དོ། །མདོར་
ན་བད་ཆོལ་དང་རྒྱང་ཁག་སོགས་གཙོ་བོར་བཙོས་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། འབྲེལ་པ་སྦྱ་བེར་

ལས། ཟུང་ནི་ཡན་ལག་ཆོགས་གནས་པ། །ཁྱག་གི་ལམ་ལ་ཟུར་གནོད་བྱེད། །དེ་གཉིས་
 བན་ཚུན་འབྲེས་ཟུར་ལས། །ནད་ཀྱིས་སློག་ནི་འཕྲོག་པར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས།
 དེག་ནད་ཐོག་མར་ནད་པས་སྤྲན་བཅོས་གང་ཡང་མ་བྱས་གོང་ལ། ཀླང་པའི་བོ་ལ་ཆོགས་
 གཉིས་པོ་སྤྲངས་པ་དང་དམར་པོ་ཆགས་པ། ན་བྱག་གཏོང་བ་དུག་ལྷག་ལ་རེག་པས་གོམ་
 པ་སློས་ཆེ་བྱག་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ལ། སླེ་ཉེས་ལྷ་ཐང་ཁ་ཤས་བཏང་རྗེས་གཉན་ཁ་མར་ཆག་
 བས་སྤྲངས་པ་འདྲགས་རྗེས། བོ་ལ་ཆོགས་གཉིས་པོའི་དེག་གསང་དེར་མེ་བཙའ་གདབ་
 བས། ཁྱག་ངན་པ་དང་ཚུ་མེར་དེ་དོན་རྗེས། དེག་ནད་ཚང་མ་མེ་དེ་ལས་མི་དགོས་པ་
 དགེ་ཆན་ཆོས་དབང་སློ་གོས་ལགས་ཀྱི་གདམས་པ་ཡིན། དེག་ནད་རྫིང་ནས་སྤྲན་བཅོས་
 མང་པོ་བྱེད་པ། མེ་དྲོང་ཁབ་བརྒྱབ་ནས་དེག་ནད་གཟུགས་ཀྱི་ཆོགས་ཡོངས་ལ་ཤོར་བ་
 ལ་གནས་དེར་མེ་དམིགས་མེད་པས་རྒྱག་རྒྱ་མེད། ནད་གསར་པ་ལ་མེ་བཙའ་དེ་ལས་མི་
 དགོས་པའི་སྐད་ཡོན་ཡོད། མེས་པོའི་ཞལ་ལྟང་ལས། དེག་ནད་གསར་བའི་དུས། སྤྱི་
 དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ཀྱིས་བཙོས། སྤྱི་བཙོས་ནི། དང་པོ་ནི། ཟུང་བཙོས་ཅི་རིགས། ཟུང་
 བསལ་བ་ནི། སྤྲམ་བཙོས་བྱས་པས་དོན། དེ་རྗེས་ལ་གཏར་བ་གྲངས་མང་བྱ་ཞིང་། ཁྱག་
 བོང་ཚུང་བར་འདོན་པ་དང་། དམར་ལ་ཐུར་མས་བཙག་པ་ནི། རབ་རུ་ཤུལ་དེ་ཅག་
 བུས་བྱད་ནས། ཁྱག་འདོན་དགོས་པ་སྟེ། ཟླ་བེར་ལས་དེག་ནད་ཅན་ནི་སྤྲམ་བཙོས་བྱ།
 ཟུང་སྤྲང་ན་ནི་ཞི་ཉམས་སྟོབས་ལས་དཔག་སྟེ། ཁྱག་ནི་རུང་བྱད་ཅམ་ལན་མང་དུ་ནི་
 དབྱུང་བར་བྱ།

གྲུམ་བུའི་ནད་བཅས་པ། གྲུམ་བུའི་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། ད་བྱེ་བ་དང་། ཉགས་དང་།
བཅས་ཐབས་དང་བཞིའི་སྒོ་ནས་བསྟན་པ་ཡིན་ཏེ།

རྒྱ་རྒྱུན། གྲུམ་བུའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་ཆུན་རྒྱུ་ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་བསྟན་དགས་པ་དང་། རྒྱུམ་
བུ་དུ་ལྷན་པའི་བས་བོས་དགས་པས་དངས་མ་གནས་སུ་མ་སྒྲིན་པར་རྒྱ་སེར་རྒྱས་ནས་
ཤ་དང་རུས་པ་དང་ཅ་དང་རྒྱས་པ་ནམས་ལ་གནས་བཅས་ཏེ་གྲུམ་བུ་སྦྱེད་པར་བྱེད་དོ།

ད་བྱེ་བ། དེ་ལ་ད་བྱེ་བ་བྱེ་ན་ཤ་ཉེས་དང་། རུས་ཉེས་དང་། ཅ་ཉེས་དང་། རྒྱ་ཉེས་དང་།
ཉེས་དཀར་དང་། ཉེས་ནག་དང་རྒྱག་ཡོད་དོ།

ཉགས། གྲུམ་བུའི་ནད་ངོས་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་ཉགས་ལ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ཡོད་
པ་ལས། དང་པོ་སྦྱེ་ཉགས་ནི་གང་ཤུམ་ཡུན་རིང་པོར་བྱེད་པ་དང་། ཤ་དང་བགས་པ་
བཅེ་ཞིང་ངོ་གདོང་རྒྱུ་མ་པ་དང་། མགོ་དང་རྟེན་པ་དང་ད་བྱེ་མིག་ནམས་སུ་ན་བྲག་ཡོད་
པ་དང་། ཤེད་རྒྱུང་ཞིང་སྦྱིད་པ་སྦྱར་བ་དང་། ཤ་འབྲོས་པ་ཞེས་ཤ་ཁྱུ་ཞིང་རུལ་ཁ་སྦྱི་བ་
དང་། རུས་ཆོགས་དང་ཤ་དང་རུས་པ་སོགས་འཁོལ་ཞིང་རྒྱ་རྒྱས་ཁྱོང་བ་དང་། འགྲུལ་
པའི་ཆེ་ལྷག་པར་ན་ཞིང་སྐད་ངན་འཆོར་བ་དང་། ཇི་རྒྱུའི་མདོག་དམར་བ་དང་། ལྷ་
ཅ་ཕྲ་ཞིང་ཁྱོང་ལ་གཏིང་ན་རྒྱག་པའོ། །བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་ཉགས་ལ་དང་པོ་ཤ་ཉེས་ནི་བད་
མཁྲིས་ཤས་ཆེ་སྟེ་ཤ་སྦྱོ་ཞིང་མདོག་ནག་ལ་ཡན་ལག་སྦྱིད་པ་དང་། སྦྱོ་སྦྱིང་མི་བདེ་ཞིང་
སྦྱ་ཁྲག་མང་དུ་འཛིག་པ་དང་། ཤ་དང་རུས་པ་སོ་སོར་འབྱེད་པ་སྦྱམ་དུ་སེམས་པར་བྱེད་
པའོ། །གཉིས་པ་རུས་ཉེས་ནི་རྒྱུང་ཤས་ཆེ་ཞིང་སྒོམ་དད་ཆེ་བ་དང་། རུས་པར་ཆ་བ་སྦྱེ་
ཞིང་འརྱུལ་སྐྱམ་པ་དང་། ཆོགས་ནམས་གུམ་ཞིང་ན་བྲག་ཆེ་བ་དང་། འགྲུལ་མི་ནུས་

ཤིང་མི་གཞན་གྱིས་བསྐྱེད་པ་དང་སྐྱ་ཆེན་པོའི་རིགས་སོགས་མི་བཅོད་པར་གཡང་དུ་
 བསྐྱར་བ་ལྟ་བུའི་སྒྲུལ་ཤར་བའོ། །གསུམ་པ་ཙ་ཏེམ་ནི་ཁྲག་ཤས་ཆེ་སྟེ་ལུས་ཀྱི་བཀྲག་
 མདངས་ཉམས་ཤིང་སྒྲིང་མི་བདེ་བ་དང་། ལྷག་ཤ་དང་དབྱེའི་རྟ་རྒྱར་གྱི་ཤ་ཆད་སྒྲུལ་
 བྱེད་པ་དང་། ཙ་ཙམས་སྒྲིང་ཤིང་སྐྱ་ལ་ན་བའོ། །བཞི་པ་ཙ་ཏེམ་ནི་རྩ་རྒྱས་ཁྱོང་ཞིང་
 འདར་བ་དང་། ལུས་དང་ཡན་ལག་རིངས་འཁུམས་བྱེད་ཅིང་སྐམས་པ་འབྱུང་ངོ་། །ལྔ་
 པ་ཏེམ་དཀར་ནི་རྩ་སེར་དཀར་པོ་ཡིན་ཏེ་གང་བ་ཤས་ཆེ་བ་དང་། རྩག་པ་ཏེམ་ནག་ནི་
 རྩ་སེར་ནག་པོ་ཡིན་ཏེ་ཆ་བ་ཤས་ཆེ་བའོ། །

བཅོས་ཐབས། གུམ་བུའི་ནད་ནམས་བཅོས་པའི་ཐབས་ལ་སྦྱིངས་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ལས།
 སྦྱིར་བཅོས་པ་ནི་དང་པོ་ཞག་ལྔའི་བར་དུ་བད་ཀན་ཚུ་མེར་སྦྱང་བའི་ཕྱིར་འབྲས་བུ་
 གསུམ་སྟེ་ཉེས་དང་བཅས་པའི་ཐང་དང་ཚུ་བསྐོལ་ཡང་ཡང་བསྟེན། དེའི་རྗེས་པོང་ཁྲག་
 ཉེར་ལྔ་བཏུང་། སྤ་ཅི་དང་གྲུར་གྲུམ་དང་དོང་ག་གསུམ་ཆ་བ་ཆེན་ཞོ་དང་གང་བ་ཆེ་
 བ་པོང་ཁྲག་དང་སྦྱར་བའི་ལྷ་གྲུ་བསྟེན། སྦྱོན་གྱི་རྗེས་སུ་ཕྱི་རྒྱུད་ལྷར་གྱི་རྒྱུན་སྦྱོངས་བྱ།
 ཤ་སྟོས་པ་དང་ཚུ་བ་འཁུམས་པ་དང་རུས་ཆོགས་ལ་ན་ལྷག་འོང་ན། ར་མཉེ་དང་ཉེ་གིང་
 དང་བ་སྦྱ་ནམས་གྱི་རྒྱ་ལུམས་བྱ་བ་དང་། དེ་རྒྱ་ནས་ཐོན་པའི་རྗེས་ལ་སྤང་སྟོས་མར་
 དཀར་དང་སྦྱར་བ་བྱུག་ཁ་ཟས་འབྲས་དང་ཆག་ཆེ་དང་སྦྱར་མ་བཅོས་པའི་ཆན་དང་།
 ཁུར་མང་དང་། བ་སྤང་གི་ཞོ་དར་དང་། བསྐོལ་གང་གི་རྒྱ་དང་། ར་སོགས་བསེལ་ལ་
 ཡང་བའི་ཟས་སྟོམ་བསྟེན། ཟས་རུལ་བ་དང་། སྦྱར་པོ་དང་། སྦྱུ་ལ་ཕྱི་བ་དང་། ཆ་
 སོགས་དྲག་དང་འབྲ་བས་སྤང་དགོས་སོ། སྦྱོད་ལམ་མེ་ནི་དང་ཉེན་གཉིད་ལོག་པ་དང་།

ཆུན་གཤེར་ཅན་དང་གང་བའི་རིགས་ཀྱན་ལ་གཟབ་དགོས་སོ། །དེ་རྗེས་ཆ་བ་བྱང་བའི་
ཉགས་བྱང་ན་སྤང་ཆང་དང་པོའི་སྤྲོན་མར་བསྟེན། འགྲལ་བྱས་ཆོ་སྒྲུལ་སར་ལྷས་མི་རྩལ་
ཅམ་དུ་འགྲོ་བཅག་བྱའོ།།

གཉིས་པ་བྱེ་བྲག་དུ་བཙོས་པ་ནི་ཤ་རྩམ་ལ་མན་རྒྱུད་གཟེ་མ་བཞི་པའི་ལྟེ་གྲ་དང་།
ལྷ་པའི་ཁྲ་བ་དང་། གཡེར་མའི་རྒྱ་དང་སྒྲ་སྒྱའི་རྒྱ་གཉིས་བསྟེན། རུས་རྩམ་ལ་མན་རྒྱུད་
ག་བྱར་བརྩ་གསུམ་བསྟེན། བོང་ཁྲག་རྫོན་མོ་ཡུལ་གང་ལ་སྒྲ་ཅི་དང་སྒྲ་སྒྱར་བ་དང་། བྱ་
རམ་སྤང་ཅི་མར་ནམས་སྒྱར་བའི་ཉིང་ཁྲོལ་བཏང་ལ་གཏར་བསྟེན་མི་བྱའོ། །རྗེས་ལ་རྟ་
བོང་རྩེ་རྩུ་རྒྱང་སོགས་ཀྱི་ཤ་བསྟེན་པར་བྱའོ། །ཙུ་རྩམ་ལ་དང་པོ་བ་ལེ་ཀའི་ཐང་དང་དེ་
འོག་གཡེར་མའི་ཐང་བཏང་། མན་རྒྱུད་རུ་རྟ་བདུན་པའི་ལྟེ་གྲ་དང་། སྒྲ་ཅི་བཞི་པའི་
ལྟེ་གྲ་བསྟེན། །རྒྱ་རྩམ་ལ་འབྲས་བུ་གསུམ་དང་ལུ་ལ་གསུམ་ཞེས་ཅི་ཉ་ཀའི་རྩ་བ་དང་པི་
པི་ལིང་གི་རྩ་བ་དང་། རྒྱ་རྩམ་ལ་དང་གསུམ། རྩ་སྒྱ་དང་། ཆ་བ་གསུམ་དང་། ཆ་སྒྲ་
གསུམ་དང་། སྤང་ཅི་ནམས་སྒྱར་བའི་ལྟེ་གྲ་དང་། མན་རྒྱུད་ཨ་རུ་དགྲུ་པ་བཏང་། དཔུང་
ལ་བྱིན་གཞུག་གི་རྩ་གཏར། ཆ་བ་བྱུང་ན་ཆོགས་པ་བཙོ་ལྷ་དང་བརྩ་བྱག་པ་དཔྱི་མིག་
གཉིས་གར་བབས་བསྟེན། །རྒྱ་རྒྱས་འཁུམས་ན་བསྐྱུ་མཉེ་བྱའོ། །རྩམ་དཀར་ལ་ཤིང་ཆ་
དང་དོང་ག་ཆང་དང་སྒྱར་བ་དང་། ར་མཉེ་དང་། ཉེ་ཤིང་། བ་སྒྱུ་ནམས་སྤང་དང་སྒྱར་
བའི་སྤྲོན་མར་བསྟེན། ཙུ་བ་ལྷའི་བཟན་ཆང་དང་རང་བྱུང་རྒྱ་ལུམས་བསྟེན་པར་བྱའོ།།
རྩམ་ནག་ལ་ཨ་རུའི་བསྐྱུས་ཐང་ཞག་འགའ་ཞིག་ལ་བཏང་། གྲུར་གྲུམ་དང་དུར་བྱིད་
དང་དན་རོག་དང་ལྷུ་མ་རྩ་དང་བྱི་ཁཏ་དང་པི་པི་ལིང་དང་སྒྲར་བུ་ནམས་སྒྱར་བའི་

བཤལ་སྒྲན་གཏོང་། དེའི་རྗེས་ལ་གཟེ་མའི་སྒྲན་མར་བཟའ་བར་བྱའོ། །དེ་ཀྱན་བྱས་ཀྱང་
ཕན་བསྐྱེད་ཚུང་ན་རུས་རྩ་གཏར་ཞེས་མཁལ་མའི་རྩ་རྣམས་གཏར། སྦྱིར་ན་གྲུམ་སུའི་
ནད་ལ་སྒྱ་བདུད་བཅོ་བརྒྱད་དང་། དངུལ་ཚུ་བཅོ་བརྒྱད། བོང་ཁྱག་བརྩ་པ། བོང་
ཁྱག་ཉེར་ལ། སེང་ལྗེང་ཉེར་ལ། བསམ་འཕེལ་ལོར་བྱ། སྦྱོས་ཁྱུང་བཅོ་ལ། སེ་འབྲུ་ལ་
པའི་སྦྱང་ཚུ་སེར་སྒྲན་གསུམ་དང་བོང་ཁྱག་བསྒྲན་པ་སོགས་ཆ་གྲང་ནད་ཉགས་དང་
བསྒྲན་ནས་བསྒྲན་དགོས་སོ།།

ཚུ་སེར་གྱི་ནད་བཅོས་པ། ཚུ་སེར་གྱི་ནད་ལ་གྱུར་ཚུལ་དང་། དབྱེ་བ་དང་། ཉགས་དང་།
བཅོས་ཐབས་དང་བཞིའི་སྒྲོ་ནས་བསྒྲན་ཏེ།

གྱུར་ཚུལ། ཚུ་སེར་ནད་ཀྱི་གྱུར་ཚུལ་ནི་ཁ་ཟས་ཀྱི་དངས་མ་དེ་མཆིན་པའི་ལམ་བརྒྱད་
ནས་ཁྱག་ཏུ་འགྲོ་བའམ་ཡང་ན་མཁྲིས་པ་ལ་དམར་ཤ་དང་སྦྱར་ཆང་སོགས་གཞོད་པའི་
བྱེད་ལས་ཀྱིས་ཁྱག་ཏུ་འགྱུར། ཁྱག་དེའི་སྒྲིགས་མ་སྒོད་མཁྲིས་ཀྱི་ནད་ཏུ་གསོག་པ་དང་།
མཁྲིས་པ་དེའི་དངས་མ་ཚུ་སེར་ཏུ་གྱུར་པ་དེ་སྒོད་པའི་གནས་ནི་ཤ་དང་རུས་པ་དོན་སྒོད་
ཀྱན་གྱི་བྱི་ནད་ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་པར་གནས་ཤིང་། བྱད་པར་དུ་ཤ་མདངས་གཉིས་ཀྱི་
བར་དང་ཆོགས་སོགས་ལ་གནས་པའི་ཚུ་སེར་གྱི་མང་ཉུང་གི་ཆད་ནི་རང་གི་སྒྲིམ་པ་བཞི་
རེ་ཡོད་དོ།།

དབྱེ་བ། དབྱེ་བ་རགས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཚུ་སེར་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཚུ་སེར་
འདུག་པའི་སྒྲོའི་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད་ལ། ནད་གསེས་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལ་ཚུ་སེར་དཀར་
པོ་དང་། ཚུ་སེར་ནག་པོ་གཉིས། ཚུ་སེར་དཀར་པོ་བད་རྒྱུད་དང་གྲང་བར་བསྐྱོངས་

ཤིང་། ལྷ་མེད་ནག་པོ་ཁྲག་དང་མཁུའི་པ་ཆ་བ་བཅས་བསྐྱེད་ས་པ་ཡིན་ནོ། །འདྲུག་སྒྲིའི་
 དབྱེ་བ་ནི་ལྷ་མེད་པགས་ལ་འབྲུག་ས་པ་དང་། ཤ་ལ་རྒྱས་པ་དང་། ཅ་རུ་རྒྱག་པ་དང་།
 རུས་ལ་ཞེན་པ་དང་། ཉོན་ལ་བབས་པ་དང་། སྒྲིང་དུ་སྦྱང་བ་དང་དུག་ཡོད་དོ། །
 ཉུགས། ལྷ་མེད་ཀྱི་ནད་དེ་དག་ངོས་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་ཉུགས་ལ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་
 ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་སྦྱི་ཉུགས་ནི་བ་འབྲུག་བྱེད་ཅིང་ཐོར་པ་ལེབ་མོར་འོང་བ་དང་།
 སྐབས་སྐབས་སུ་ལུས་ཀྱན་སྒོ་ཞིང་སྦྱངས་པ་དང་། ཤའི་མདོག་སྒོ་ལ་རྩལ་ཅིང་འབྲུམ་
 པ་འོང་བ་དང་། ག་མ་དང་སྐབ་མ་སོགས་ཀྱིས་རེག་ན་བ་འབྲུག་བྱེད་པ་དང་། སྦྱང་དང་
 སྦྱིན་མ་གཉིས་བྱི་བའོ། །གཉིས་པ་བྱེ་བྲག་གི་ཉུགས་ནི། ལྷ་མེད་དཀར་པོ་ལ་ཅ་དང་རྩལ་
 གཉིས་ཀའི་ཉུགས་གང་བ་དང་། བཅའོད་ཀྱི་དུས་སུ་ཆོན་དུགས་དང་རྩལ་ཞུགས་ནས་
 གང་བའི་ནད་ལྡང་བ་དང་། ལུས་རྩོས་པ་དང་རྩོད་བརྒྱད་ཀྱི་བས་བོས་རྗེས་བདེ་བར་
 མདོན་པའོ། །ལྷ་མེད་ནག་པོ་ལ་ཅ་དང་རྩལ་ཆ་ཉུགས་སྟོན་པ་དང་། མེ་དང་ཉི་མས་རྩོས་
 པ་དང་ཆང་འབྲུངས་པ་དང་སྟོན་ག་རྣམས་སུ་ནད་ལྡང་བའོ། །ལྷ་མེད་པགས་ལ་གུམས་
 པའི་ཉུགས་ནི་བ་འབྲུག་བྱེད་ཅིང་འབྲུམ་ཐོར་རྩལ་ལྡང་བ་དང་། འབྲུགས་ན་ལྷ་མེད་
 འཛག་པ་དང་། པགས་པའི་མདོག་སྒོ་ཞིང་རྩལ་པ་དང་། པགས་པ་ཁྱོང་ལ་སྦྱིན་ཐོར་
 མང་པོ་འབྲུང་བའོ། །ལྷ་མེད་ཤ་ལ་རྒྱས་ན་སྦྱང་རྣམས་ལ་ཤུ་བ་འབྲུང་ཞིང་ཤ་ཀྱན་འགྲུལ་
 འཕྲིག་བྱེད་པ་དང་། སྦྱངས་ཤིང་སྒོ་བ་ཡིན་ནོ། །ཅ་རུ་རྒྱག་པ་ནི་ཅ་ཀྱན་སྦྱིང་ཅིང་འབྲུག་
 པ་དང་། ཆ་མུག་ཆ་བར་བྱེད་པ་དང་། གང་ཞིང་བསེལ་བའི་སྐབས་སུ་ལྷ་མེད་འོང་བ་
 དང་། ཅ་མིག་ནང་དུ་སྒོག་ཆགས་རྩལ་བ་ཡིན་པ་འདྲ་སྒྲུལ་བྱེད་པ་འབྲུང་ངོ་། །རུས་པ་

ལ་ཞེན་ན་རུས་པ་ལྟང་ལྟང་ན་བ་དང་། ཆོགས་དམིགས་ནམས་ན་བ་དང་། བརྒྱུ་བསྐྱུམ་
 དང་འཁོ་འདུག་དཀའ་བ་དང་། ཆོགས་པའི་ཁ་ནམས་སྒངས་ཤིང་བ་ལ་ཤུ་ཐོར་འབྱུང་
 བའོ། །དོན་ལཱི་དང་པོ་སྒྲིང་ལ་ཚུ་མེར་བྱུགས་པ་ལ་ཤེས་པ་འཕྱོ་ལ་སྒྲིང་འདར་བ་དང་།
 ལུས་སྟོད་བརྒྱུངས་ཤིང་སྒྲིང་མི་དགའ་བ་དང་། དབུགས་དངངས་ཤིང་ཆོག་པ་བ་ལ་ཁོ་
 ཆོག་སྒྲུ་བ་དང་། བྲང་ག་ལ་སྲིན་ཐོར་དང་ཤ་བཀྲ་སོགས་འོང་བ་དང་། ལྷེ་ལའང་ཐོར་
 བ་རྒྱན་དུ་འོང་བ་ཡིན་ནོ། །སྒོ་བར་ཚུ་མེར་བྱུགས་ན་སྒོ་མང་ཞིང་མིག་དང་རྐང་བོ་ལ་
 སྒངས་པ་དང་། བྲང་རྒྱབ་གཟེར་ལ་སྐད་འགགས་ཤིང་མཚུ་ལ་པ་སྐམ་པའོ། །མཆིན་པར་
 བྱུགས་ན་མིག་ནས་མཆིམ་རྒྱན་དུ་འངག་ཅིང་ལུས་སྒྲིབ་དང་། ལྷ་ཁྲག་འོང་ཞིང་པོ་མཆིན་
 ན་བའོ། །མཆེར་པར་བྱུགས་ན་ཁོང་པ་སྒོ་འཁྲོག་བྱེད་ཅིང་མཚུ་ལ་ནད་རྒྱན་དུ་འབྱུང་
 བའོ། །མཁལ་མ་ལ་བྱུགས་ན་སྐད་པ་དང་དབྱི་དང་བརྒྱ་སུལ་ནམས་ན་བ་དང་། སྐད་
 ལྷེ་ལ་རྐང་པ་སྒྲིད་ཅིང་ཙ་ཀྱན་འཁྲུག་པའོ། །སྟོད་ལ་བབས་ན་མིག་མེར་ལ་ཆ་བར་འཁྲུ་
 བ་དང་། སྟོན་ལ་སྒྲང་ཐབས་ལྟང་ཞིང་དེའི་རྗེས་སུ་དི་ཚུ་སྟོན་པ་དང་། སྐབས་སྐབས་
 སུ་མདོག་མེར་སྐྱུག་ཅན་འཁྲུ་བའོ། །

བཙེས་ཐབས། ཚུ་མེར་བྱིན་ད་བཙེས་པའི་ཐབས་ལ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་
 སྦྱིའི་བཙེས་ཐབས་ལ་སྦྱན་དབྱད་བས་སྦྱོད་བཞི་ཡོད་ལ། ཚུ་མེར་དཀར་པོ་དང་ཚུ་མེར་
 ནག་པོ་གཉིས་ལ་གཉིན་པོ་སོ་སོར་བསྟེན་དགོས་པ་ཡིན་པས། དང་པོ་ཚུ་མེར་དཀར་
 པོ་ལ་བས་སྦྱོད་དོད་བརྒྱད་ལྟན་པའི་རིགས་བསྟེན་དགོས་ཏེ། ཁ་བས་ལུག་ཤ་དང་། འབྲི་
 བའི་ཤ་དང་། རྟ་ཤ་དང་། བོང་བུའི་ཤ་དང་། བུར་ཆང་དང་། གཟེ་མའི་ཆང་དང་། ཙ་

བ་ལྗེ་ཟན་ཆང་དང་མར་རྟིང་སོགས་གཏོང་། སྟོད་ལམ་སྐྱོན་ཅན་དང་གྲང་བའི་རིགས་
 བསེར་བུ་སོགས་སྤང་དགོས། རྒྱ་སེར་སྟོ་ལ་སྐྱོན་ཁྱུང་ལྡང་། ལྷ་བདུད་བཙེ་བརྒྱད་
 དང་། བོང་ཁྱག་ཉེར་ལྡང་། སྐྱོན་ཁྱུང་བཙེ་ལྡང་། དཔུལ་རྒྱ་རིན་ཆེན་སྟོར་བ་དང་།
 ཅ་བ་ལྗེ་ཁ་སྤང་དང་བུ་རམ་སྟུར་བ་དང་། ལུ་ཟེ་དུག་པའི་སྟོར་བ་དང་། བཅའ་སྤ་
 དང་མི་མི་ལིང་དང་ཅི་ཏྲ་ཀ་དང་སུག་སྟེལ་དང་རྒྱ་ཏི་རྣམས་སྟུར་བ་གཏོང་། ཅ་བ་ལྡ་
 དང་སེར་ལྗེང་འབྲས་བུ་གསུམ་བོ་མར་བཅས་བཙེས་པའི་མར་ཁྱ་བུ་རམ་སྟུར་བ་ལ་བཅའ་
 སྤ་ལ་སོགས་པའི་དོད་སྐྱོན་སྤྱོད་ཆོགས་པའི་ཕྱེ་མའི་ཁ་ཆར་བཏབ་པ་བཏང་བས་གྲང་བའི་
 རིགས་ཀྱི་རྒྱ་སེར་གྱི་ནད་མ་ལུས་པ་སེལ་བར་བྱེད་དོ། །སྤང་སྟོན་ཏི་དུག་ཅན་སྤང་བུས་
 བསགས་པའི་སྤང་དང་པོར་རྒྱུང་དུ་ནས་རིམ་གྱིས་ཆ་བསྐྱེད་ལ་གོམས་སུ་བརྒྱུག་པས་སྤང་
 དུག་མ་བྱུང་ཅམ་དུ་བསྟེན་པ་དང་། ཡང་བཙན་དུག་བརྒྱ་པའི་རིམ་བུ་སྐྱོན་མ་ཅམ་བསྟེན་
 བས་རྒྱ་སེར་སྟེལ་པར་བྱ། ལུ་ཟེ་འབྲུ་མར་ནད་དུ་བསྐྱས་པའི་མར་སྤང་དང་སྟུར་བ་བཟའ་
 ཞིང་། ཅ་བ་ལྗེ་སྐྱོན་མར་དང་ཆང་སོགས་རིག་པས་དབྱེད་ལ་གཏོང་། དབྱེད་དུ་དོན་
 སྟོད་གང་བབས་ཀྱི་གསང་རྣམས་སུ་མེ་བཙའ་བྱའོ། །རྒྱ་སེར་ནག་པོའི་བཙེས་ལ། ཟས་
 དང་སྟོད་ལམ་གཉིས་ཀ་བསིལ་བས་བཙེས་དགོས་ཏེ། ཁ་ཟས་བ་མཛོ་ར་གསུམ་གྱི་ཞོ་དང་
 དར་བ་མར་རྣམས་དང་ཆབ་ཆ་དང་རི་དགས་ཀྱི་ཤ་གསར་པ་རྣམས་བསྟེན། ཆང་དང་
 མར་རྟིང་དང་ཤ་སོགས་རུལ་བ་དང་བུ་རམ་རྣམས་སྤང་དགོས་སོ། །

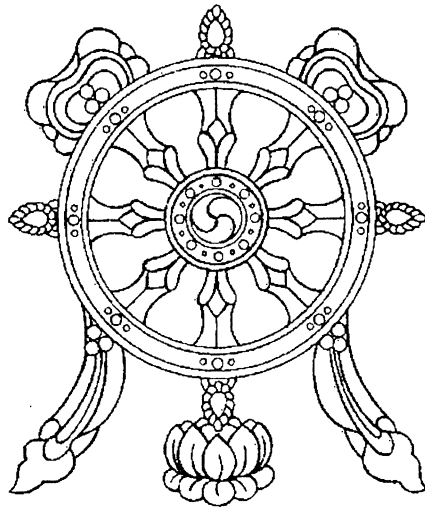
སྟོད་ལམ་བསིལ་སར་དལ་བུར་འདུག་པ་ལས་དུག་ཤུལ་གྱི་ལས་མི་བྱའོ། །རྒྱ་སེར་ནག་
 པོའི་སྐྱོན་ལ། སྟོན་བུ་དང་ལྷུ་ཅ་དང་ཨ་རུ་དང་ཐར་ནུ་དང་རེ་ལྷག་དང་རྒྱ་ཅ་དང་བྱི་

དང་ག་དང་ཆུ་མེར་སྐྱོན་སྐྱོན་ཐལ་སོ་གསུམ་ནམས་ཆུའི་ནང་དུ་སྤངས་པས་བཟུ། དེའི་
རྗེས་སུ་ཕྱི་རྒྱུད་ཀྱི་ཙ་བཤལ་བཏང་ལ་ཆུ་མེར་སྤངས། སྐྱོན་དཀར་བརྩ་པའི་སྤྲོང་སྤྲོང་
པ་དང་སེམས་ཆོད་དང་སེང་ལྡོང་དང་བ་རུ་ནམས་བསྐྱོན་པའི་བྱེ་མ་བཏང་། བ་ཡི་ནམ་ལྡེའི་
སྐྱོན་མར་དང་། ཕྱི་རྒྱུད་སེང་ལྡོང་སྐྱོན་མར་བདུན་པ་དང་། དདུལ་ཆུའི་རིལ་བུ་ནམས་
བསྐྱོན་པས་ཆུ་མེར་སྐྱེམ་པར་འགྱུར་རོ། །དཔུང་དུ་དོན་སྣོད་གང་ལ་བབས་པའི་ཙ་གཏར་
དགོས་སོ།།

བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་བཙོས་ཐབས་ལ། དང་པོ་ཆུ་མེར་པགས་ལ་གུམ་པ་དང་ཤ་ལ་རྒྱས་པ་ལ་
སྤོབ་བུ་དང་སྐྱབ་ཀ་བ་གཉིས་ཞོ་དང་སྐྱར་བ་དང་། སོ་མ་ར་ཇ་དང་ཤུ་དག་དང་ཡི་གི་
དང་ཙི་ཏྲ་ག་ནམས་མར་དང་སྐྱར་བ་དང་། ཐལ་ག་རྩོ་རྩོ་དང་གཡེར་མ་གཉིས་མར་ལ་
སྐྱར་བ་སོགས་བྱུག དེ་ནམས་གང་བྱས་ཀྱང་མ་ཕན་ན་ཕྱི་རྒྱུད་ཙ་སྤྲོངས་དང་སེང་ལྡོང་
སྐྱོན་མར་བདུན་པ་བསྐྱོན་དགོས། ཙར་རྒྱུག་ན་ནད་དམིགས་དང་གང་ཉེ་ཙ་ལ་གཏར་
བ་དང་། ཙ་སྤྲོངས་ཕྱི་རྒྱུད་ལྟར་བྱ་ཞིང་རང་བྱུང་གི་རྩ་ཆ་ཆན་དང་བདུད་རྩི་ལྡེའི་ལུམས་
བྱ། དེ་རྗེས་ཕྱི་རྒྱུད་སེང་ལྡོང་སྐྱོན་མར་བདུན་པས་ཕྱི་རྗེས་བཅད་པར་བྱའོ། །རུས་པར་
ཞེན་ན་ཕྱི་རྒྱུད་ནས་བཤད་པའི་ལྟ་དང་ཙ་ལམ་ནས་སྐྱར་པར་བྱས་རྗེས་ལ། ཙ་བ་ལྡ་དང་
ལུ་ཟེའི་སྐྱོན་མར་སྐྱར་ལ་བཏང་། ཆོགས་དམིགས་སོགས་ཆུ་མེར་བྱུང་སར་མེ་བཙའ་བྱ་
ཞིང་རྩ་ཆ་ཆན་ཕྱི་ལུམས་བསྐྱོན་པར་བྱའོ། །སྤྲིང་ལ་ཆུ་མེར་བབས་ན་མན་རྒྱུད་སྐལ་རྒྱབ་
ཉེར་གསུམ་པ་བཏང་། སྤྲིང་ཙ་སྣོད་ཀ་གཏར་ཞིང་ཆོགས་པ་རྒྱག་པ་ལ་མེ་བཙའ་གདབ།
བཙན་དུག་རིལ་བུ་གོང་དུ་བཤད་པ་དང་། སེང་ལྡོང་སྐྱོན་མར་བདུན་པ་བསྐྱོན། སྐྱོ་

བུར་ཚུ་སེར་ཞུགས་ན་མཁན་རྒྱད་ཅུ་གང་བཅུ་གཉིས་པ་གཏོང་། མོ་ཙ་རྩལ་མགོ་གཏར་
 ཞིང་སྐལ་ཚིགས་བཞི་ལྔ་བསྟེན་དགོས་སོ། །མཆིན་པ་དང་མཆོར་བ་གཉིས་ལ་ཚུ་སེར་
 ཞུགས་ན་ཕྱི་རྒྱད་ཙ་ཚྱོངས་དང་ལྷོ་ཚྱོངས་ལ་མཆིན་མཆོར་རང་རང་གི་གཉེན་པོས་ཁ་
 བརྒྱར་ལ་བཏང་། ཡང་ན་གྲུར་ཀུམ་དང་བྲག་ཞུན་དང་སྐ་ཙེ་དང་ཕི་ཕི་ལིང་ནམས་སྦྱར་
 བ་བཏང་། མཆིན་ཙ་རུ་བུང་གཏར་བ་ལ་མཆིན་པར་གཡས་དང་མཆོར་བ་ལ་གཡོན་པ་
 གཏར་བར་བྱའོ། །ཁ་ཁལ་མ་ལ་ཚུ་སེར་བབས་ན་དམར་པོ་བཞིའི་ཐང་བཏང་། ཙ་ཚྱོངས་
 བྱས་ལ་ཙ་བ་ལྔའི་སྐན་མར་བསྟེན། ཚུ་སེར་གང་དུ་བབས་སར་མེ་བཅས་བསྟེན། ལྷོ་ད་
 དུ་ཚུ་སེར་བབས་པ་ལ། གོང་གི་ཚུ་སེར་ནག་པོའི་སྐབས་ཀྱི་སྟོན་བྱ་ལྷུ་ཙ་ཙ་སོགས་ཀྱིས་
 ཚྱོངས་པ་ལ་འབད་དགོས་སོ། །མདོར་བསྟུས་ན་ཚུ་སེར་འདི་འཕེལ་བས་ནད་གང་ལ་ཡང་
 འདུག་སྟེ། ཤ་བཏ་དང་སྐང་ཤུ་དང་སྟོན་ཐོར་དང་ཁྱེ་མ་དང་ཤུ་བ་དང་ཟ་ཁྱོང་དང་ཟ་
 འཕུག་ནམས་སྟེད། འོར་དང་སྦྱ་ཐབ་དམུ་ཚུ་གསུམ་ཡང་ཚུ་སེར་གྱིས་སྟེད། སུར་ཡ་དང་
 མེ་དབལ་དང་རྟེན་གྲུམ་དང་གག་ལྷོག་དང་རྟོགས་ཚད་སོགས་ཀྱང་སྟེད། མགོ་དང་བྱང་
 ཁོག་ལ་སོགས་པའི་ཕྱི་ཞེས་པ་ཐམས་ཅད་ཚུ་སེར་གྱིས་སྟེད། འབྲས་དང་མཛོ་ནད་ཀུན་
 ཀྱང་ཚུ་སེར་ལས་བྱུང་བས་ན། ཚུ་སེར་གྱི་ནད་འདི་ལ་བསྐྱེམས་ཏེ་བྱ་ར་བྱེད་པ་གལ་ཆེ་
 བས་ཚུ་སེར་དེ་ཉིད་ཉེས་གསུམ་ལྷན་འདུས་སྐ་གཉན་དོན་ལྔ་སྟོད་རྩལ་གང་དང་གང་ལ་
 བབས་པའི་གཉེན་པོ། མཁན་རྒྱད་ཀྱི་དཔུལ་ཚུའི་རིལ་བུ་ལ་ནད་གང་དང་བསྟོངས་པའི་
 གཉེན་པོ་བསྐྱེབས་ཏེ་བསྟེན་པ་ལས་ལྷག་པ་མེད་པར་གྲེས་པར་བྱའོ། །ལུས་ལ་ཚུ་སེར་

ཉུང་བའམ་ཟད་ན་ཤ་དང་པགས་པ་ནམས་སྐམ་ཤིང་སྟོབས་ཤུགས་མེད་པར་འགྱུར་བས་
 ཉུགས་དེ་ཉུར་བྱང་ན་ཤ་དང་ཆང་སོགས་ཀྱིས་ལུས་སྟོབས་གསོ་དགོས་སོ།།
 སྐྱ་དཀར་ལ། ལུག་རུ་སྐྱག་པོ་དུ་མ་ཤོར་པ་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་བ། ཡུངས་དཀར། ཤིང་
 མངར། སྐག་ཆེར། ཀམ་ཀ་རི་སྐྱག་པོ་དང་། ཅན་དན་དཀར་པོ། བི་བི་ལིང་། ལྷུལ་
 སྟོན་པོ། སྐྱ་རུ་ཡི་ཁུ་བ་ནམས་མར་དང་མཉམ་དུ་སྒྲེལ་པས། སྐྱ་སྐྱན་བཏང་ཞིང་མགོ་
 ལ་བསྐྱེས་པས། སྐྱ་དཀར་དང་སྐྱ་དཔེ་ནད་གསོ་བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་གསུངས་སོ།།



ལོ་རྒྱུས་འཕོ་མཆམས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལྷན་དོར་མིག་འབྱེད་ ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

རྒྱ་མི་ལོ་ལྷན་འཛིན་ལྷན་པུ་ཁག་ལ་

ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པའི་སྤྱན་ཡངས་ཤིང་།

འགྲོ་ཀླན་དགེ་ལེགས་སྦྱབ་པའི་ཐུགས་རྗེ་ཅན་།

བསམ་ཡས་འཕྲིན་ལས་མཛད་པའི་སྟོབས་མངའ་བ་།

འཇམ་མགོན་ཐུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་མགོས་ཕྱག་འཆལ་།

དམར་སེར་རལ་གྱི་ཅན་གྱི་ལེགས་གསུང་བཀའ་།

འབྱུང་བ་ལྡན་ལས་ཅིས་པའི་ཤེས་བྱ་ཡི།

ཆོས་རྣམས་མ་ལུས་རྟོགས་པའི་བརྒྱུད་པ་ལས།

ལོ་སོགས་འཕོ་མཆམས་ཅུང་ཟད་སྦྱ་བར་སྟོ།

ཞེས་མཆོད་པ་བརྗོད་པ་དང་ཚུམ་པ་དམ་བཅའ་བ་སྟོན་དུ་སོང་ནས།

སྐབས་སུ་བབ་པ་བརྗོད་བྱའི་དོན་གཙོ་བོ་ནི། ལོ་ལྷན་ཞུགས་པའི་ལོ་ལྷན་པུ་ཁག་ལ་འཕྲིན་ལས་མགོས་པའི་ལོ་

ཏྟགས་སྤར་སྒྲེ་སོགས་ཀྱི་འཕོ་མཆམས་ངོས་འཛིན་གསལ་པོར་སྟོན་རྒྱུ་ལགས་ན། དེ་ལ་
ཡང་ས་གཅད་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ་ནི། བཛོད་བྱ། རྫོད་བྱེད། དགོས་པ་གསུམ་གྱི་
སྒོ་ནས་བསྟན་པར་བྱའོ།།

དང་པོ་བཛོད་བྱ་ནི་འབྱུང་ཁམས། ལོ་ཏྟགས། སྒྲེ་བ། སྤར་ཁ། ས་བདག་སོགས་དང་།།
གཉིས་པ་རྫོད་བྱེད་ནི་དེ་ནམས་ལོ་ལྷ་ཞག་དུས་ལ་འཆར་ཚུལ་གྱི་འཕོ་མཆམས་ངོས་འཛིན་
པའོ། སྒྱིར་ལོ་ཆུན་དུག་རུ་ལ་ཡོངས་གྲགས་རབ་བྱུང་ཞེས་རྒྱ་དཀར་ནས་དར་བའི་བསྟོད་
འགྲེལ་ལུགས་ཀྱི་ལོ་དང་སྟོ་སྒྱུར་ནས་མེ་ཡོས་ནས་འགོ་འཛིན་པ་ཡིན། བོད་དུ་རབ་བྱུང་
ཞེས་པ་ཐོག་མ་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྒྱུད་བསྒྱུར་པ་ནས་དར་བ་དང་། དེ་ཡང་གྱི་
ལོ་དང་སྒྱུར་ན་༡༠༡༥ དང་། གཙུག་ལག་འབྱུང་ཅིས་ལུགས་སུ་མེ་ཡོས་འཁེལ་བ་དང་།
འོན་ཀྱང་འབྱུང་ཅིས་ཁོ་ནའི་ལུགས་སུ་ལོ་ཆུན་དུག་རུའི་འགོ་ཤིང་གྱི་ནས་ཡིན་ཀྱང་དོན་
དུ་བྱུང་པར་མེད། ཤིང་གྱི་ལོའི་འགོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་ཡང་དོ་རམས་པ་སྟོ་བཟང་ཚུལ་
ཁྲིམས་རྒྱ་མཆོས་ནག་ཅིས་དཔག་བསམ་སྟོན་ཤིང་ལས། དེ་རྗེས་རི་བོ་ཅེ་ལྷ་ནས། །རྒྱལ་
པོ་འོར་གྱི་རྩ་ལག་དུས། །ཤིང་གྱི་མགོ་ལྷའི་ཆོས་བཙོ་ལྷར། །ཉི་ཤོས་སྤྱལ་གྱི་དུས་ཉིད་
དུ། །ཨྱི་ཀའི་ཤིང་གི་ལྷ་བ་ལས། །འཇམ་དབྱངས་གསེར་མདོག་བརྒྱས་ཏེ་འབྱུངས། །དབུས་
གྱི་རི་བོ་ལ་བཞུགས་ནས། །ཚྭ་གས་བཞིར་འཇམ་དབྱངས་རིགས་བཞི་སྤྱལ། །ཞེས་
གསུངས་ཤིང་། རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱི་ཤིང་གྱི་ལོར་འབྱུང་ཅིས་ཐོག་མར་
གསུངས་པ་དང་། སྒྲེ་འབྲེང་དང་པོ་ཡང་འགོ་ཐོག་མ་ཡང་དེ་ནས་ཡིན། དེ་ཡང་འབྱུང་
ཅིས་ལྷ་འོད་ལས། ཤིང་གྱི་གཅིག་དཀར་ནས་གཟུང་སྟེ་ཞེས་སོགས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་

རོ། །འབྲུང་ཅིས་ལྷགས་སུ་ལོ་རྒྱུ་དྲུག་ཅུའི་ཐོག་མ་གྱིང་བྱི་ཡིན་པས་སོ།།

སྤྱིར་ལོ་འགོ་འདྲིན་ཚུལ་ལ་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱུ་སོ་སོར་ལྷགས་སྒོལ་མང་དག་ཅིག་
ཡོད་མོད། བྱེ་བྲག་རང་ཅག་གངས་ཅན་ལྗོངས་སུ་ལོ་འགོ་འདྲིན་ཚུལ་ཡུལ་ལུང་དང་གྲུབ་
ལྷའི་གཞུང་ལྷགས་སོ་སོར་ལྷགས་སྒོལ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ནང་ནས་གྲགས་ཆེ་ཤོས་
དོར་ལྷ་དང་པོ་ལོ་འགོ་ཡིན་པ་འདྲོད་ན་ཡང་། འབྲུང་ཅིས་ལྷགས་ཀྱི་ལོ་འགོ་ཡིན་པ་འདྲོད་
པ་ནི་འབྲུལ་གཞི་ཅན་དུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་པས། བཤས་གྲུབ་ཆེན་པོ་བྱུང་ནག་ཤུག་
དར་གྱི་འབྲུང་བའི་རྩ་བ་རིན་ཆེན་ཀུན་བསྐྱས་ལས། ལྷ་བའི་ཅི་ལྷགས་བསྐྱན་པ་ནི།
སྤྲུག་རྒྱུད་སྤྲུན་དཔུང་གཙུག་ལག་དང་། །དུས་འཁོར་གདན་བཞི་ལ་སོགས་པ། །མི་
མཐུན་བྱེ་བྲག་མང་མོད་ཀྱང་། །འདི་ནི་རྒྱ་ནག་ཅིས་ཀྱི་ལྷགས། །མི་འགྱུར་བ་ཡི་གཟེར་
ཆེན་ཡིན། །དགུན་ནི་ལྷོ་ལ་པའི་ལྷ་བ་དེ། །དཔྱིད་ལྷ་ར་བ་སྤྲུག་དུ་འདྲོད། །མགོ་ཡི་ཉ་
ན་ལྷ་བཤོལ་མེད། ཅེས་གསུངས་པ་དང་། །ཡ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་བ་ཆེན་པོས་ཅིས་དཀར་
ནག་ངོས་ལན་ལས། ཉ་(རྒྱ་མ་རྩ་པ།) ལྷ་ར་ལོ་འགོ་བྱེད་པ་ནི། མིང་ལའང་དོར་གྱི་ལྷ་
བ་དང་པོར་གྲགས་གིང་། དོར་ངོང་གིར་རྒྱལ་པོས་མི་ཉག་གི་ལག་ནས་རྒྱའི་རྒྱལ་ས་ཐོབ་
པའི་ལྷ་བ་བཀྲ་ཤིས་པའི་དགའ་སྟོན་བྱས་པ་ལོ་གསར་དུ་དཀྱུས་སུ་ཤོར་བས། ངོང་གིར་
གྱི་ས་ནས་བརྟེན་པའི་ལྷ་བ་ཟེར། ཡང་དེ་ནི་དེ་ལས། སུ་སྟོན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས་ང་
འདུལ་བའི་དུས་སྐོ་སྐོ་གསལ་མཛེས་རྒྱུ་དུ། བྱེ་མ་གངས་ཅན་ལྗོངས་འདི་ན། །མཁན་
སྟོབ་བྱིམ་པས་བྱེད་པ་དང་། །སྟོན་པས་གདོར་མ་ལེན་པ་དང་། །ལོ་འགོ་དོར་ལྷས་བྱེད་
པ་སོགས་དང་། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་ན། །ཡང་དེ་ནི་དེ་ལ་རུང་ཟད་དཔུང་ན་ལྷ་བ་

སེ་སེར་ལོ་རྟགས་དང་ཉ་སྐར་མིང་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་མཚུ་སྐར་ལོ་འགོ་བྱེད་པ་དེ་ལ་
 ཏོར་སྐྱ་དང་པོ་ཞེས་སྐྱ་བར་གྲངས་ཀྱི་ནམ་གྲངས་བྱེད་པ་ཡིན། སྐྱ་བར་གྲངས་འདྲེན་བྱེད་
 པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་སྐྱམ་ན་གསར་དུ་དར་བའི་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་
 དགོས་པའི་ཕྱིར། རྒྱ་མཚན་གང་གི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཏོར་ནས་དར་བའི་སྐྱ་བའམ་ལོ་འགོ་ཡིན་
 པ་ཞིག་ལ་དགའ་སྟོན་བྱས་པ་གོང་གི་ལུང་གིས་གྲུབ་པའི་ཕྱིར། དེང་དུས་སལ་ཆེ་བས་
 ཏོར་སྐྱ་ལ་བོད་སྐྱ་ཞེས་འབོད་ཅིང་ཁྲངས་གང་ཡིན་མི་ཤེས་སོ། །ཅིས་གཞུང་ཆེན་མོ་བེ་
 དཀར་དང་ཉིན་བྱེད་སྐྱ་བ་སོགས་ཆོད་ལྷན་ཀུན་ལ་ཏོར་སྐྱ་ཞེས་པ་ལས་བོད་སྐྱ་ཞེས་
 པའི་ཐ་སྐད་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། ཏོར་སྐྱ་དང་པོར་འབྱུང་ཁམས་ལོ་རྟགས་སྤར་སྤེལ་བདག་
 སོགས་འཕོ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །དཔེར་ན་དེང་དུས་ཕྱི་ལོ་གསར་པ་འཕོ་མཚམས་ཡུལ་གྲུ་ཀུན་
 ལ་གྲགས་ཆེ་ཞིང་བོད་ནང་དུ་སྤྱི་ལོ་ཞེས་སྤྱི་པའི་ལོ་ཡིན་ཟེར་བོད་མི་ན་གཞོན་སལ་ཆེ་བས་
 དགའ་སྟོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་སལ་ཆེ་བས་སྐྱེས་སྐར་སོགས་ཀྱང་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་
 སྐྱ་ཆེས་དུས་ཆོད་ལྟར་བཟུང་བཞིན་ཡོད་པས་མ་འོངས་པར་ཕྱི་ལོ་ལ་ཡང་བོད་སྐྱ་ཞེས་
 པ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་མིན་པས་འབྱུང་ཅིས་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྟགས་སོགས་འཕོ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །
 བོད་རང་གི་ལུགས་ཡིན་ན་སྐྱ་བར་གྲངས་འདྲེན་མི་དགོས་པར་སྐྱ་བའི་མིང་གི་ལོ་འགོ་
 གང་ནས་ཡིན་པ་ཤེས་པས་སོ། །དཔེར་ན་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་ཡིག་ཤེས་མཁན་དག་གིས་སྐྱ་
 བར་གྲངས་འདྲེན་མི་དགོས་པར་ January ཞེས་པས་ཕྱི་ལོ་འགོ་འམ་སྐྱ་བ་དང་པོ་ཡིན་
 པ་ཤེས་ཤིང་། དབྱིན་སྐད་མི་ཤེས་པའི་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་ན་ཕྱི་སྐྱ་དང་པོ་སོགས་སྐྱ་བ་ལ་
 གྲངས་འདྲེན་མ་བྱས་ན་སྐྱ་བའི་འགོ་གང་ནས་ཡིན་པ་མི་ཤེས་པ་ལྟར་ཡིན།

ཡང་དམངས་ཁྱོད་དུ་མི་ལོ་ཆེན་མོ་དགའ་ལྷན་ལྷ་མཆོད་ནས་འཕྲོས་ཞེས་པའི་
 གསུང་རྒྱན་ཞིག་ཡོད་པས། དེ་ནི་འབྲུང་ཅིས་ལུགས་ཀྱི་ལོ་འགོ་བེན་པ་ལས་ཞག་དུག་
 གི་སྒྲ་བ་ཡིན། ལྷ་མཆོད་ཆེན་མོ་དུས་ཆེན་སྟན་ཀླགས་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་རྟེན་དམངས་
 ཁྱོད་དུ་ལོ་རྟགས་སོགས་འཕྲོ་མཆམས་ཤོར་ལྷ་དང་པོ་ནས་མ་ཡིན་པ་ཤེས་ཆེད་དུ་རགས་
 པའི་དབང་གིས་དབྱིད་ར་སྟག་ལྷར་ལོ་རྟགས་འཕྲོ་མཆམས་ཤེས་བདེ་བའི་དབང་དུ་
 གསུངས་པ་ཡིན་ནམ་སྟམ་པས་སོ། །ལོ་རྟགས་སོགས་འཕྲོ་མཆམས་དབྱིད་ར་སྟག་ལྷ་ལོ་
 བ་ལས་འཕྲོ་བ་ལས་ལྷ་མཆོད་ཆེན་མོ་ནས་འཕྲོ་བ་མ་ཡིན་ནོ།།

དེ་ཡང་ལྷ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོས་ཅིས་དཀར་ནག་གི་དྲིས་ལན་ལས། འབྲུལ་
 པ་དང་བྲལ་ཞིང་སློ་གྲོས་དང་ལྷན་པ་མགུ་བ་སྐྱེ་བའི་གནས་སུ་གྱུར་པ་ནི། བྱུང་ནག་གིས།
 དབྱིད་ལྷ་ར་བ་སྟག་ཡིན་ཏེ། །མགོ་ཡི་ཉ་ན་ལྷ་བཤོལ་མེད། །ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར། དགུན་
 ཉི་ལྷོག་པའི་ལྷ་བར་ལོ་འགོ་འཛིན་རིགས་པས། རིན་ཆེན་སྤངས་པ་ལས། ལྷ་བ་མ་ལོ་ར་
 དེས་པ་ནི། །དབྱིད་ལྷ་ར་བ་རྒྱང་མཐོ་བདུན། །ཞེས་སོགས་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས།
 མན་ངག་སྤང་གསལ་ལེའུ་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་བཞི་མ་ལས། ལྷ་བ་མ་ལོ་ར་ལེགས་པར་བཅི།
 དབྱིད་ལྷ་ར་བ་རྒྱང་མཐོ་བདུན། །ཞེས་ཉི་མའི་གྲང་གི་དུས་རང་གི་བ་ལ་རྒྱང་མཐོ་བདུན་
 འབྲུང་བ་ཉི་མ་གཞུ་ཁྱིམ་དུ་སྦྱོད་པའི་སྐབས་ཡིན་པས། སྐབ་བྱེད་ཤིན་དུ་བཟང་ལ། ཞེས་
 དང་། །བརྒྱ་ཕྱག་རིག་པའི་པར་ཉ་ཆེན་པོ་སྤེ་སྤེ་སྤེ་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་བཞུར་དཀར་
 པོའི་སྤོན་འགྲོའི་སྐབས་ལས། འཇམ་དཔལ་རྩ་བའི་རྒྱད་ཆེན་ནས། ཤེས་བྱ་ཀུན་གཟིགས་
 འཇམ་དཔལ་དབྱངས། །བྱིས་པ་གཞོན་ནུའི་ཚུལ་གྱི་ནི། །མངོན་གསུམ་དུ་ནི་རྒྱ་བར་

བྱེད། །ཅེས་གསུངས་འདམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་གསུང་། །རྒྱ་ནག་ཡུལ་དུ་ཆེས་དར་བའི།
 གཙུག་ལག་ནག་ཅིས་དགོངས་པ་ལ། །དེའི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་འགོ་འདྲིན་ཡང་། །དེ་ཡང་མི་
 འདྲ་གསུམ་ཡོད་དེ། །གསོ་དབྱེད་པ་དང་བསྐྱེད་པའི་ཆོག །དོར་ལུགས་གཏན་པའ་མཆུ་
 རྒྱལ་། །དེའི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ཅིག་བཞེད། །བེ་བུམ་གོལ་བུ་རྒྱུང་ཞེས་ནས། །ལོ་གསར་
 རྒྱལ་ལ་རྒྱུ་བཞེད་དང་། །དཔྱུན་ཉི་དེའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ལོ་གསར་ །རྒྱལ་ཉ་སྐྱོན་པ་དར་བས་
 ཆོས། །ལོ་གསར་ལུང་རིགས་ལ་བཞེད་པས། །དོར་ཀྱི་རྒྱུ་བ་བཅུ་གཉིས་པ། །དེའི་རྒྱུ་རྒྱུ་
 རྒྱུ་ལ་བཞེད་ན་ཡང་། །ལུགས་འདིར་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་བའི་བ། །མཁས་དབང་དཔལ་
 མགོན་འཕྲིན་ལས་ཀྱི། །འབྱུང་བ་ཁོང་ཁྱོད་ལས་གསུངས་པ། །དོར་ཀྱི་རྒྱུ་བ་བཅུ་གཉིས་
 པ། །དེའི་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་ཆོས་གཅིག་རྒྱུ་ །ནམ་ལངས་ཡོས་ནས་ལོ་འགོ་འདྲིན། །ཞེས་
 གསུངས་པ་དང་། །ཡང་བེ་དཀར་གཡའ་སེལ་རྒྱུ་ལན་བཅུ་བཞི་པའི་སྐབས། །སྐབ་དཔོན་
 ཀུན་དགའ་དཔལ་བའི་དུས་ཆོགས་འཁོར་ལོ་བཅུ་པའི། །དུག་པའི་ཁ་བྱང་དུ། །ལུ་ལུ་
 དུག་པ་དེང་སང་རབ་ཐགས་པ། །དོར་རྒྱུ་དང་པོ་དེའི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས། །སྐར་མ་མཆུ་
 ཡིས་ཉ་བའི་རྒྱུ་བ་ལ། །ཡར་ངོ་སྐྱོན་འགོ་ལོ་གསར་རྒྱུ་བར་བྱེད། །རྒྱ་ནག་མདོ་ཁམས་
 དབུས་གཙང་ཀུན་ལ་ཐགས། །འདི་ནི་སྐྱོན་པ་མུ་ངན་འདས་པ་ནས། །ལོ་ཆོགས་སྐྱོང་
 དང་དགུ་བརྒྱ་བཅུ་བདུན་འདས་དུས། །མེ་མོ་ཡོས་ཞེས་རབ་བྱུང་དང་པོའི་ལོ། །འཕགས་
 པའི་ཡུལ་དུ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་པའས། །དེ་ནས་རིང་པོར་མི་ཐོགས་རྒྱ་ནག་དང་། །པོད་
 ཁམས་ཀུན་དུ་རྒྱུ་ལ་འདི་དར་ཞིང་བསྐྱུར། །ཁྱད་པར་རྒྱ་ནག་མི་ཉག་རྒྱལ་རབས་དུས།
 དཔལ་ལྷན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ལུགས་བཟང་ལ། །མཁས་པའི་པཱི་ཏ་ཞེས་རྒྱ་ནག་དུ་བྱོན།

དེ་ཡི་ལེགས་བཤད་རོ་མཆར་དཔལ་མང་ལ། །མི་ཉག་རྒྱལ་སློན་མངོན་པར་དད་པའི་
 མཐུས། །ཟླ་བའི་ར་འབྲིང་ཐ་ནམས་དྲུས་འཁོར་ལུགས། །ཅིས་མཁན་ནམས་ལ་བཀའ་
 ཡིས་བསྐྱོ་བ་བྱས། །རྒྱལ་པོའི་ལུང་ལས་འགོང་བར་མ་རྟུས་ནས། །དབྱིད་ར་ཡིན་ན་སྟག་
 ཟླ་ཡིན་པར་བསམ། །དེ་ནས་ད་ལྟའི་བར་གྱི་རྒྱ་ཅིས་པས། །མཚུ་ཡི་ཟླ་བ་དབྱིད་ར་སྟག་
 ཟླར་བྱེད། །དབྱིད་ར་ཟེར་གྲང་སྟག་ཟླར་བྱེད་པ་འབྲུལ། །འོན་གྲང་ཞིབ་མའི་སློ་ཅན་
 ཡོད་ངེས་པས། །པོ་བྲང་ནང་གི་ཅིས་ཀྱི་ཁྲིམས་རྟ་ན། །དགུན་ནི་ལྟོག་པ་མགོ་ཟླའི་ཆེས་
 གཅིག་ལ། །ཅིས་མཁན་ནམས་ཀྱི་ལོ་གསར་རྒྱང་བ་ཞེས། །དུས་སྟོན་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་ཁྲིམས་
 ཀྱི་ལུགས། །ད་ལྟ་རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོའི་ལུགས་བཟང་ལ། །གསེར་མཁར་ནང་ན་ཡོད་ཅེས་
 རྒྱང་ལྟར་གྲགས། །དེ་བྱིར་མིང་ཅམ་གྲགས་པ་མ་གཏོགས་པ། །སྟོན་གྱི་ལུགས་བཟང་
 ཉམས་པ་མེད་པར་ངེས། །འདི་ཡི་ར་འབྲིང་གྲུབ་མཐའི་ལུགས་དང་མཐུན། །ས་དེར་འོས་
 པའི་ར་འབྲིང་ཐ་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་། །དཔེར་ན་དྲུས་འཁོར་ལུགས་སུ་ནག་
 ཟླའམ་ཞིབ་པ་ནི་མ་ལུག་ཁྲིམ་དུ་སྟེབས་པའི་ཉིན་ནས་ལོ་འགོ་ཟེན་པས་འབྱུང་ཅིས་ལུགས་
 ཀྱི་ལོ་རྟགས་སྤར་སྟེ་སོགས་འཕོ་བ་ནི་མ་ཡིན་པའི་བྱིར་རོ།

འབྱུང་ཅིས་ལུགས་ཀྱི་ལོ་འགོ་འམ་ལོ་རྟགས་སྤར་སྟེ་སོགས་དོར་ཟླ་དང་པོ་ནས་
 འཕོ་མཆམས་འབྲུལ་བ་ལྟར་དང་སྐབས་པལ་ཆེ་བས་ཞག་གི་འཕོ་མཆམས་གྲང་བྱི་ལུགས་
 ཀྱི་རྒྱ་ཆོད་ཉེར་བཞི་འདས་མཆམས་ནམ་བྱེད་བྱི་བ་ནས་འཕོ་བ་འདོད་བཞིན་འདུག་པས།
 དཔེར་ན་ལོ་ཟླ་ཞག་དྲུས་འབྲུལ་པའི་དཔེ་ཞིག་བརྗོད་ན། །བྱེད་གྱི་བྱ་འདི་ལོ་ཟླ་ཞག་དྲུས་
 གང་གི་ཐོག་སྟེས་པ་ཡིན་ནམ། །ཞེས་འདི་སྐབས། བདག་གི་བྱ་འདི་ལོ་རྟགས་མེ་བྱི། །ཟླ་

བ་བརྩ་གཉིས་པའི་ཆོས་གཅིག་ཆད་པའི་གཉིས་རེས་གཟའ་སྟེན་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་༡༠༠༥
 ལྷ་བ་ཀྱི་ཆོས་༡༠ སྤྱོད་ཆུ་ཆོད་ཀྱི་དང་སྐར་མ་༥༥ ཐོག་སྐྱེས་པ་ཡིན། ཞེས་བེར་ན། དེ་
 བྱི་ཕྱི་ལྷགས་ཞག་དུས་འཕོ་བ་ལས་རང་ལྷགས་འབྱུང་ཅིས་ལྷགས་ཀྱི་ཞག་དུས་འཕོ་བ་མ་
 ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། འོ་ན་རང་ལྷགས་འབྱུང་ཅིས་ལྷགས་ཀྱི་ལོ་ལྷ་ཞག་དུས་གང་ཡིན་པར་
 འདོད་ཅི་ན། གང་ཟག་དེ་རབ་བྱུང་བརྩ་བདུན་པའི་མེ་པག་དང་། དཔྱིད་ལྷ་ར་བ་སྟག་
 ཏོར་ལྷ་བརྩ་གཅིག་ཆོས་གསུམ་བརྩམས་གནས་སྟོང་། རེས་གཟའ་པ་སངས་ཐོ་རངས་
 སྟག་གི་དུས་སུ་བཅས་པ་འབྲུལ་མེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། གྲྭ་ལོ་སྟོན་པའི་རྩ་མཆན་དེ་ཕྱིར་
 བ་ཡུལ་ལུང་སོ་སོའི་ནམ་ལངས་ཡོས་ནས་ཞག་གི་འཕོ་མཆམས་འབྲུལ་མེད་ཡིན་པར་ངོས་
 འཛིན་དགོས་པས་སོ། དེ་ཡང་རགས་པའི་དབང་དུ་གཏང་ན་སྟོན་དཔྱིད་ཉིན་མཆན་
 མཉམ་པའི་སྤྱོད་དང་དུས་ཆུ་ཆོད་ལྷ་པ་ནས་ཞག་གི་འགོ་བེན་པ་ཡིན། ཞིབ་པ་ཉི་མ་རེ་
 རེའི་དུས་སྟོར་ལ་བཅི་དགོས་པས་སོ།།

དེ་ཡང་འཁྱུལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོས་ཅིས་དཀར་ནག་གི་དྲི་ལན་དུ། སྤང་གསལ་
 ལས། ཐེ་སེ་རྒྱལ་པོ་རྒྱང་ལ་ཞོན། ཐེ་བྱིས་རྒྱལ་པོའི་བརྩན་མོ་དེ། ཞག་གཉིས་སྟེང་ལས་
 སྐྱེ་བར་གྱུར། ཞེས་ཐེ་སེ་རྒྱལ་པོ་ལོ་འཕོ་མཆམས་ནས་གནས་སྟོ་བས་ཀྱང་རྟོགས་རྒྱས་
 བྲིང་། འབྱུང་བ་ཁོང་ཁྱོད་ལེའུ་བརྩ་པ་ལས། ལོ་ལྷ་བས་འཕོ། ལྷ་བ་ཆོས་གྲངས་ཀྱིས་
 འཕོ། ཆོས་གྲངས་དུས་ཆོད་ཀྱིས་འཕོ། དཔྱི་ལྷ་ར་བའི་ཆོས་གཅིག་གི་ནམ་ལངས་ནས་
 ལོ་གསར་པ་ཅིས་ཤིག་ཞེས་ལུང་གིས་གྲུབ་ཅིང་། ཏོན་ཉིལ་གྱིས་འགྲེལ་ན། ལོ་རྟགས་
 སྤར་སྟེ་ས་བདག་སོགས་འཕོ་མཆམས་དང་། འབྱུང་ཅིས་ལྷགས་ཀྱི་ལོ་འགོ་འཕ་ལོ་གསར་

པ། དེ་ལྟར་བ་སྟག་གམ་ཏོར་ལྷ་བརྩ་གཅིག་གི་ཆོས་གཅིག་ནམ་ལངས་ཡོས་ནས་འབྲུལ་
 མེད་ཡིན་པས་དེ་ནས་འཛིན་དགོས་པས་སོ། །གསུམ་པ་ལོ་ལྷ་ཞག་དུས་ཀྱི་འཕོ་མཆམས་
 རོས་འཛིན་པའི་དགོས་པ་ནི། སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་དགོས་པ་ཡོད་པས། སྤྱིའི་དགོས་པ་
 བྱི་མང་ཆེ་བས་ལོ་རྟགས་སོགས་འཕོ་མཆམས་ཏོར་ལྷ་དང་ཕོ་ནས་ཡིན་པར་རོས་འཛིན་
 བྱེད་ཅིང་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཏོར་ལྷ་བརྩ་གཅིག་པ་ནས་ཡིན་པ་ཤེས་པའི་དགོས་པ་དང་།
 དེང་སྐབས་དཀར་ནག་རྩུང་འབྲེལ་ལོ་ཐོའི་ནང་ལོ་ལྷ་ཞག་དུས་ཀྱི་འབྲུང་ཁམས་ལོ་རྟགས་
 སྤར་སྤེལ་བ་དག་སོགས་སལ་ཆེ་བ་འབྲུང་ཅིས་སམ་ནག་ཅིས་ཀྱི་ལྷགས་ཁོ་ན་ཡིན་ཅིང་།
 ལོའི་ཕྱོགས་གཙང་དང་། ལྷ་བའི་ཕྱོགས་གཙང་། སྤར་ཁའི་བཟང་བཞི་ངན་བཞི། སྤེལ་
 བའི་འཁོར་ལོ། ལོག་མེན། བར་སྤེ། བར་སྤར། དགྲ་མིག་དུར་མིག་ལོ་ནག་ལྷ་ནག་
 ཞག་དུས་ནག་ལ་སོགས་ཀྱི་འཕོ་མཆམས་ཏོར་ལྷ་བརྩ་གཅིག་པ་ནས་ཡིན་པ་མ་ཤེས་ན།
 དཔེར་ན་གང་ཟག་ཅིག་གི་དེ་ལོ་རབ་བྱུང་བརྩ་བདུན་པའི་མེ་པག་ལོ་ནག་ཡིན་པས་ཏོར་
 ལྷ་དང་ཕོ་ལོ་གསར་ཀྱི་སྤོན་དུ་རྟེན་འབྲེལ་ཀྱི་བྱེད་སྤོན་སྤེལ་དགོས་འདུག་ཟེར་ཏོར་ལྷ་བརྩ་
 གཅིག་བརྩ་གཉིས་ནང་དུ་རྟེན་འབྲེལ་ཀྱི་བྱེད་སྤོན་སྤེལ་བ་སོགས་ཡོང་གི་དེ་པས། དོན་
 དེས་ཐོག་ལོ་ནག་ལ་རྟེན་འབྲེལ་བྱས་པ་ཡིན་པས་ལོ་ནག་སོགས་ཀྱི་བསྐྱོག་ཐབས་གཏོ་
 བཅོས་མ་བྱས་ན། ལོ་ནག་གི་ཉེས་པ་ནམས་ཡོང་པས་སོ། །

ལོ་ལྷ་ཞག་དུས་ཀྱི་འབྲུང་ཁམས་ལོ་རྟགས་སྤར་སྤེལ་བ་དག་སོགས་ཀྱང་འབྲུག་
 འགྲོ་བས་སྒྲོར་སྒྲོལ་ག་པའི་ཉེས་པ་ཡོད་ཅིང་། སྤོན་སྤིང་ལོ་ཆེན་རྩམ་གྱིས་འབྲུང་ཅིས་
 མན་ངག་ལྷ་བའི་འོད་ཟེར་ལས། །འབྲུང་བ་ལའང་རོ་སོ་དང་། །དེས་ཆོག་དེ་བུ་བ་དེའི་

མཚན་ཉིད། །ཁྱེད་ལས་ལྷ་ལས་དང་པོ་ནི། །བརྟགས་ན་དབེན་ཕྱིར་མ་གྲུབ་སྟེ། །དེ་
 ལས་རང་བཞིན་འབྱུང་ཕྱིར་ངེས། །དེ་བ་ལྷ་འཕྲུལ་དེ་ཡི་སྟེང་། །མཁའ་རྒྱུད་རི་བསྐྱན་
 བདུན་བརྒྱད་སྟེང་། །ཤིང་སོགས་རིམ་བཞིན་གཡོ་སྟེག་དང་། །སྲ་གཙོད་བརྒྱན་ལྷའི་
 མཚན་ཉིད་འཛིན། །ཁྱེད་ལས་མ་འཁྲུགས་བདེ་སྟེར་ཞིང་། །འཁྲུགས་ན་ན་འཆིའི་སྐྱག་
 བསྐལ་བསྐྱེད། །དེ་ཕྱིར་འབྱུང་འདུས་སྤང་པོ་ལ། །རྣམ་རྟོག་ལས་བསྐྱེད་འདུ་བ་ཡི། །ནད་
 དང་ཡེ་འབྲོག་གཤེད་བཞིས་སྟོང་། །བདེ་སྐྱག་མ་ལུས་འབྱུང་བས་བྱེད། །དེ་སེལ་ཕྱིར་
 བ་ཅིས་འདི་གཅེས། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་དང་། །ཡུལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོས་ཅིས་
 དཀར་ནག་གི་ངོ་ལན་ལས། །མཁས་པའི་དབང་པོ་སྟག་ཚང་ལོ་ཙྰ་བས། །ནག་ཅིས་ནི་
 རྒྱ་ནག་ནས་བྱུང་བས་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ས་བདག་གི་རིགས་བརྟག་
 པ་ལ་ཤིན་ཏུ་ཉེ་བར་མཁོ་ཞེས་གསུངས་པ་དང་། །ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །གྲ་སྐྱག་པའི་ལུགས་
 བྱི་ཅའི་ཕྱི་ནང་གི་དུས་མི་གཙོ་བར་། །ལོ་རྒྱུ་ཞག་ཆོས་ཀྱི་ས་བདག་མི་འཕྱག་པ་གཙོ་བས།
 །ལུང་རིག་གཞན་གྱི་སྐྱབ་བྱེད་ལྟ་ཅི་སྟོས། །ས་བདག་རྒྱལ་པོ་ཐེ་མེ་རང་གནམ་ལོའི་རྟ་ལ་
 །ཞོན་ནས་མགོ་ལྷའི་ནང་དུ་འཕོ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཐེ་མེ་གར་གནས་གྱི་བྱི་བ་སོགས་
 །གནམ་ལོ་ཡིན་སོང་བས་ཀྱང་ལོ་འགོའི་སྐྱབ་བྱེད་གཞན་གྱིས་བྱེད་མ་དགོས་པར་ཐེ་མེ་
 རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་སྐྱ་མས་ནི་དུས་བཞིའི་འགྱུར་ཕྱོག་དང་བསྐྱུན་ནས་
 ཅུ་ལྷ། ཕྱི་མས་ས་བདག་གི་རྗེས་སུ་འབྱངས་ནས་སྤང་སྤང་སྟོན་པ་ཡིན་པས་དགོངས་
 པ་མི་འགལ་བར་ནག་ཅིས་རང་བྱེད་དུས་དོར་རྒྱ་བརྒྱ་གཅིག་པ་དང་། །གསོ་དབྱེད་ལ་
 །འདུག་དུས་དོར་རྒྱ་དང་པོར་ལོ་འགོ་བྱུངས་ཤིག་ཅེས་གསོ་བ་རིག་པའི་གཙུག་ལག་དང་།

རྒྱ་ནག་སྤྱི་ཐང་གི་ཕྱི་མ་ཕྱོགས་ཙམ་མཐོང་བའི་སྒྲིམ་ལས་མཁན་ཙུ་ཏའི་ཡུལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་
 གཞིས་པ་ཞིག་མགྱེན་པའི་ལམ་ནས་ངོ་མཚར་བའི་གཏམ་ཙུང་བཅུ་སྟེ་བ་ལགས་སོ། ཞེས་
 སོགས་གསུངས་པ་དང་། རྒྱ་པར་གཟིགས་འདོད་ན་ཕྱི་མ་དཀར་ནག་གི་ངོ་ལན་ལས་
 ཤེས་པར་བྱའོ། བྱེ་བྲག་དུ་གང་བཅག་སྒྲེར་སོ་སོའི་ལོ་རྟགས་འཕོ་མཚམས་དབྱིད་ར་སྟག་
 གམ་དོར་ལྷ་བཙུ་གཅིག་པའི་ཆེས་གཅིག་ནམ་ལངས་ཡོས་ནས་འཕོ་འཚམས་ཤེས་པའི་
 དགོས་པ་དང་། ལོ་རྟགས་སོགས་འཕོ་མཚམས་མི་ཤེས་ན་མི་ཆོ་གཅིག་གི་བདེ་སྟག་གི་
 ལྷང་དོར་སྟོན་ཆེད་ཆོ་ཕྱིས་རྒྱག་སྐབས་དང་། ལོ་གཅིག་གི་སྟོག་དང་བར་ཆད་ཡོད་མེད་
 སྟོག་ཕྱིས་རྒྱག་སྐབས། སོ་སོ་གཞིས་གཞིན་སྟོག་བྱེད་དུས་བག་ཕྱིས་རྒྱག་སྐབས། གདུང་
 བའི་ནད་ཀྱིས་མནར་ཏེ་ནད་ཕྱིས་རྒྱག་སྐབས། འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་པ་རོལ་བྱིན་པའི་
 ཆོ་བའས་རྒྱུ་མཐུ་གཤེན་ཕྱིས་རྒྱག་སྐབས་འབྱུང་ཁམས་ལོ་རྟགས་སྤར་སྟེ་སོགས་འབྱུག་
 བས་སྒྲོར་སྟོ་ལོག་ཅིང་པན་ལས་གཞོད་ཆོ་བའི་ཞེས་པ་ཡོད་པས་སོ། ཇེ་ཡང་ཡ་རྒྱལ་དབང་
 ལུ་པ་ཆེན་པོས་ཕྱི་མ་དཀར་ནག་གི་ངོ་ལན་ལས། རྒྱངས་བྲལ་རང་བཟོའི་དབང་ཁྱིད་མན་
 ངག་ལུང་། ཏེ་ལའི་རྒྱལ་པོར་ཐོགས་པའི་གསོ་རིག་པ། གཟུང་སྒྲར་ལོག་པར་སྟོན་པའི་
 ཕྱི་མ་མཁན་ནམས། འདི་བྱའི་བདེ་སྟོག་འཕྱོག་པའི་གཤེན་རྩེ་དངོས། ཞེས་གསུང་པ་
 དང་། གོང་གི་ལུང་དང་རྒྱ་མཚན་དེའི་བྱིར། དེ་ལ་སོགས་པའི་དགོས་པ་དུ་མ་ཡོད་པས་
 བ་རང་ལུགས་འབྱུང་ཕྱིས་ལུགས་སུ་དུག་ཙུ་བསྒྲོར་འཕོ་མཚམས་ཤིང་ཕོ་བྱི་བ་དང་། ལའི་
 འཕོ་མཚམས་དབྱིད་ར་སྟག་དོར་ལྷ་བཙུ་གཅིག་ ལྷ་བའི་འཕོ་མཚམས་ཆེས་གཅིག་ ཞག་
 གི་འཕོ་མཚམས་ནམ་ལངས་ཡོས། དུས་ཀྱི་འཕོ་མཚམས་ལོ་རྟགས་དང་སྟུར་ན་ནམ་

ལངས་ཡོས་ནས་ཕྱིས་པའི་ཐོ་རངས་སྟག་གི་བར་བརྩུ་གཉིས་མཆམས་རེ་རེའི་འཆར་དུས་
དང་། དེང་དུས་ཚུ་ཆོད་དང་སྒྱུར་ན་སྔ་དྲོ་ཚུ་ཆོད་ལྔ་པ་དུག་པ་ལ་ནམ་ལངས་ཡོས་སོགས་
རིམ་བཞིན་སྔ་དྲོ་ཚུ་ཆོད་གསུམ་པ་བཞི་པ་ལ་ཐོ་རངས་སྟག་གི་བར། འབྱུང་ཁམས། སྤར་
ལ། སྤེ་བ། ལོ་ཟླ་ཞག་དུས་ཀྱི་ས་བདག་སོགས་སོ་སོའི་འཕོ་མཆམས་མ་ནོར་བར་ངོས་
འཛིན་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་བརྩུང་དགོས་པས་སོ།།

སྤར་སྤེན་པ།

དཀར་ནག་ཕྱིས་རིག་ཅུང་ཟད་ཐོས་ཐྱོང་གི །

རང་ཉིད་གཤམ་པ་སྒྲིག་པའི་ཆེད་དུ་མིན།།

ལྟག་བསམ་གཞན་པན་བསམ་པའི་ཀུན་སྒྲོང་གིས།།

ཚུལ་འདིའི་དོན་ནམས་ཀུན་གྱིས་ཤེས་པར་ཤོག།

འདི་ལྟར་ཅུང་ཟད་སྤེལ་པའི་དགེ་བའི་མཐུས།།

པ་མས་གཙོ་བྱས་འགོ་བ་མ་ལུས་པ།།

འདི་ཕྱིའི་སྤང་དོར་ཚུལ་བཞིན་རྟོགས་གྱུར་ནས།།

ནམ་གྲོལ་ཐར་པའི་ལམ་ལ་འཇུག་པར་ཤོག །

ཅེས་པའང་སྐར་ཕྱིས་པ་བསྟན་འཛིན་སྟན་གཤམ་གྱིས་སྤེལ་བའོ།།

